

الابداع

في فن الأستمتاع

أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

المدينة النبوية



مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله وكفى,والصلاة والسلام على السيد المصطفى ﷺ أما بعد :

أولاً أن الكتب التى تتحدث عن الجنس أو فنون الجماع كانت منتشرة مشتهرة لدى من سبق ، وتحدث العلماء والفقهاء فى مسائل الجنس وفنونه ، والكل كان يمارس الجنس زواجاً أو بملك اليمين (الإماء) ، وكثرت الاسئلة حوله ، فدون بعضهم كتباً تصول وتجول فى هذا الفن ، وتمحو الجهل وتنشر الثقافة الجنسية ، فكانت تتحدث عن أحوال الرجال والنساء حال الممارسة الجنسية ، أو تصف لهم الأدوية المتعلقة بالقوة الجنسية ، أو تصف أخلاق الرجال المحببة لدى النساء ، أو العكس ، أو تتحدث عن أنواع وطرق الممارسة ، وقد تصدى بعض العلماء بعدهم لمثل هذه الكتب ، إما للغتها الفاضحة ، أو لألفاظها التى قد تخدش الحياء ، إلا أن الجميع اتفقوا على نبذ الجهل الجنسى لدى الأزواج .

ــ وكان ممن كتب فى هذا الفن والباب : أحمد بن سليمان الشهير بابن كمال باشا (1) ، فصنف كتباً أسماه (رجوع الشيخ إلى صباه فى القوة على الباه) بإشارة من السلطان سليم خان ، وقد دافع عن كتابه بقوله : "ولم أقصد بتأليفه كثرة الفساد ، ولا طلب الإثم ، ولا إعانة المتمتع الذى يرتكب المعاصى ويستحل ما حرم الله تعالى ، بل قصدت به إعانة من قصرت شهوته على بلوغ امنيته فى الحلال ، الذى هو سبب لعمارة الدنيا بكثرة النسل" (2) .

ــ ومنهم أبو عبد الله محمد بن محمد النفزاوى قاضى تونس (1) ، وله كتاب (الروض العاطر فى نزهة الخاطر) والذى أشار الوزير محمد بن عوانة الزواوى عليه بتصنيفه ، وله رسالة أيضاً بعنوان (تنوير الوقاع بأسرار الجماع) .

ــ ونلاحظ أن الدافع وراء تأليف الكتابين "السلطان والوزير" مما يلقى بظلاله إلى مدى اهتمام العامة والخاصة بتلك المسائل .

ــ منهم أيضاً : نعمة الله الجزائرى (2) ، وله رسالة (الأيك) .

ــ ومنهم أيضاً : أبو الفرج الأزرق ، وله رسالة بعنوان (تسهيل المنافع فى الطب والحكمة).

ــ فإن قيل : لِما كل هذه الإطالة وكان يكفيك التلميح دون التصريح كما فى بعض الكتب الفقه ونحوها ؟

ــ الجواب : تقدم أن البعض إذا قرأ شرح الآية أو الحديث استعجمت عليه بعض ألفاظه ، ولا يفهم منها معنى وتفسير "مجبية" أو "مدبرة" أو "مقبلة" أو "من دبرها فى قُبلها" .

ــ فإن قيل : إنما نخاف عليك أن يقال أن هذا الكلام لا يحق له أن يحتويه كتاب إسلامى ، وأولى به كتب الجنس ؟

ــ الجواب : أقول : إذن هى دعوة لكل شاب يلتزم بدين الله تعالى قد صان نفسه عن "الدش" وأفلام الجنس أن يشترى تلك الكتب الجنسية (المصورة أو المرسومة ، التى عجت بها الأرصفة) ليتعلم منها فن المعاشرة الجنسية عند إقدامه على الزواج ! فهل يقول هذا قائل ؟ ، وهل كانت كتب الفقه كتبَ جنسٍ وقد حوت مثل هذا الكلام وأكثر ، وهل كان الإمام الشافعى أو القرطبى أو ابن القيم أو الإمام مالك والإمام الأعظم وغيرهم ليسودوا كتبهم بمثل هذا الكلام إلا لحاجة الناس إليه ، وما اتهمهم أحد بأن كتبهم جنسية ! ، إلا أنها منثورة فجمعت بعضها في مكان واحد لحاجة الكتاب إليه وصلته به .

ــ فإن قيل : إننا لم نر مثل هذا فى كتب من تكلم فى أحكام الزواج والزفاف من المعاصرين ؟

ــ الجواب : ولذلك عزف الشباب عن شراء مثل تلك الكتب التى عجت بها المكتبات وطفحت بها الأرصفة ، وإذا ابتاع أحدهم كتاباً يتحدث عن أحكام الزواج لم يجد فيه ما يشفى علته من بحث مستفيض فى هذا الأمر ، وكم عانينا من مشكلات منشأها الفراش والجهل بهذا الفن فى الحياة الزوجية ، وقد تقدم بيان من ألف فى هذا الشأن ممن سبق ، وتقدمت بعض كلماتهم .

هذا وافتقاد البعض للثقافة الجنسية ، واعتبار أن المسألة الجنسية من المسائل التى لا يجب الخوض فيها ، واعتبارها من المناطق المسورة المحرمة عند الكثير ، فلا يجب الاقتراب منها ، واستحياء الزوجين الرجل والمرأة (خاصة) من الحديث فى هذا المسألة ، والخجل من الإفصاح عن المشكلة الجنسية عندهما أو أحدهما ، ومحاولة التكتم عليها ، فيظهر التوتر فى العلاقة الجنسية بين الزوجين ، وتظهر بعض المشاكل على السطح دون الخوض فى المسالة الجنسية بينهما ، كل هذا وغيره أدى بدوره إلى سقوط الزوجين فى شباك الطلاق دونما أن يفصح أحدهما عن السبب الأصلى للمشكلة (فن الجنس) سواء كان للحرج أو لفقد الثقافة الجنسية .

ــ الله يعلم إنى استمعت إلى الكثير والكثير من شكاوى الرجال والنساء الزوجية ، وأكثرها أو جلّها منشأها الفراش والحياة الجنسية بين الزوجين ، وهو ما حدا بى إلى الحديث بهذه الكيفية (1) ، وأنا لا أرى حرجاً فى هذا ، وقد تقدم حديث عبد الله بن عباس ــ رضى الله عنهما ــ فى بيان شرح الآية (1) ، إلا أنى زدت الأمر بياناً وتفصيلاً من كتب من تكلم فى هذا الشأن .

ــ "وأحسن أشكال الجماع أن يعلو الرجل المرأة مستفرشاً لها بعد الملاعبة والقبلة وبهذا سميت المرأة فراشاً كما قال ? : "الولد للفراش" (2) وهذا من تمام قوامية الرجل على المرأة كما قال تعالى : (الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ) (النساء : 34) ، وكما قيل :

إذا رمتها كانت فراشاً يقلنى * وعند فراغى خادم يتملق

وقد قال تعالى : (هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ) (البقرة : 187) ، وأكمل اللباس وأسبغه على هذه الحال فإن فراش الرجل لباس له وكذلك لحاف المرأة لباس لها فهذا الشكل الفاضل مأخوذ من هذه الآية وبه يحسن موقع استعارة اللباس من كل من الزوجين للآخر ، وفيه وجه آخر وهو أنها تنعطف عليه أحياناً فتكون عليه كاللباس قال الشاعر :

إذا ما الضجيع ثنى جيدها * تثنت فكانت عليه لباساً

لماذا الحديث عن الجنس ؟ ولماذا هذا التركيز عليه من خلال هذه الاستشارات ؟ ولماذا هذا الربط القوي في هذه الرسالة بين الزواج والجنس أو المرأة والجنس أو الرجل والجنس؟ الجواب بسيط: إنني أتحدث عنه وأركز عليه وأربطه ربطا قويا بالإسلام وبالزواج لأهميته البالغة:

1-إن الجنس جزء أساسي من الحياة عموما ومن الحياة الزوجية خصوصا.

ومع ذلك أنا أتمنى ممن يعترض على الكتابة في الجنس أن يقدم دليلا واحدا من أقوال طبيب أو نصف طبيب مسلم أو حتى غير مسلم في الدنيا كلها يقول بأن ما يُنشر في هذه الرسالة"الزواج والجنس"يتنافى مع القواعد العلمية أو الطبية.

2-ينبغي أن نكون على ذكر من أن الله سبحانه وتعالى،قد أنزل في كتابه الكريم من أمور الجنس شيئا كثيرًا،وفيه شواهد تطبيقية على أن ذكر الأمور الجنسية في مناسبتها لا يتعارض مع الحياء بوجه من الوجوه.كما ينبغي أن نكون على ذكر أيضا من أنه ورد في السنة عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: "كان النبي-ص-أشد حياء من العذراء في خدرها".رواه الشيخان.ولم يمنع هذا الحياء الجم-بل البالغ أقصى درجات الكمال-رسول الله صلى الله عليه وسلم من أن يعلم الناس أمور الجنس ويستمع إلى أسئلتهم وشكاواهم المتعلقة بالجنس في سماحة ويسر،حتى وإن كانت بعض تلك الأسئلة والشكاوي صارخة التعبير.ونؤكد على أنه ينبغي أن تكون لنا القدوة الحسنة في القرآن والسنة,فنتعلم منهما النهج السوي في الحديث عن أمور الجنس نهجًا يتسم بسمو في التعبير,مما يتوافق مع الحياء السوي كاستعمال الكناية والمجاز حيث يغنيان عن الحقيقة،والإشارة حيث تغني عن العبارة،والتلميح حيث يغني عن التصريح،والإجمال حيث يغني عن التفصيل.هذا مع وجوب التنبيه إلى أن الحياء السوي لا يتعارض أبدا مع نوع من التصريح حينا أو مع شيء من التفصيل حينا آخر حتى يكون البيانُ أكملَ بيان.

وهناك شواهد كثيرة تبين كيف عالج القرآن الكريم في أدب كثيرًا من القضايا التي لها علاقة بالأعضاء التناسلية أو بالمتعة الجنسية،فقدم بذلك للمؤمنين والمؤمنات ثقافة جنسية رصينة،وشواهد أخرى تبين كيف تأسَّى رسولناصلى الله عليه وسلم بالقرآن العظيم وكذلك صحابته الكرام بعده،فعالجوا جميع تلك القضايا بوضوح وبحياء تام في نفس الوقت.فبدافع من الحياء كانوا يقفون من الحديث عند قدر الحاجة لا يتجاوزونها،وكانوا يتحرون الجد ويجتنبون الهزل وكانوا يقصدون المصلحة لا المفسدة،رائدهم دائما العفاف والطهر لا المجون ولا الفجور.إن أعضاء البدن كله تشمله الطهارة والكرامة سواء كانت ضمن الجهاز

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

التنفسي أو الجهاز الهضمي أو الجهاز التناسلي،وكذلك أعمال الإنسان كلها تشمل الطهارة والكرامة إذا تمت وفق شرع الله،سواء أكانت أعمال التجارة أو القتال أو المباشرة الجنسية،لذا كان من الطبيعي أن تذكر أعضاء التناسل،وأعمال المباشرة الجنسية،وما يؤدي إليها وما ينتج عنها عندما تأتي المناسبة،كما تذكر أعضاء الأكل والشرب أو أعمال القتال عندما تأتي مناسبتها.وكما أنه لا حرج في ذكر اليدين والفم أو في ذكر الدم والدمع،فلا حرج كذلك في ذكر السوأتين والفرج أو في ذكر النطفة والمني.وكما أنه لا حرج في ذكر الجوع والظمأ،أو في ذكر أكل الطعام وشرب الماء،فكذلك لا حرج في ذكر المحيض والطهر وفي ذكر الرغبة في النساء والتلهف على الاستمتاع بهن,ما دامت المناسبة مشروعة،والأسلوب راقيًا،والهدف هو مصلحة المؤمنين والمؤمنات في دينهم ودنياهم.هذا هو الدين,ولا دين عندنا غير هذا الدين!!!.ومنه فإننا عندما نستحي أن نتحدث عن الجنس كأننا نعتبر أنفسنا كما يقال:"ملكيين أكثر من الملِك".لماذا نستحي من شيء فعله الله ورسولهصلى الله عليه وسلم؟!

3–فرق بين أن نتحدث عن الجنس بكلام بذيء فاحش–وهو ذِكرُ ما يستقبحُ ذكرُه بألفاظ صريحة–فهذا حرام بطبيعة الحال ونسأل الله أن يعافينا من ذلك.فرق بين هذا وبين أن نتحدث عن الجنس بألفاظ مؤدبة يحكمها العلم والدين والطب,فهذا ما لا يجوز أن يناقش أحد في حِله وجوازه.وفرق كذلك بين أن نتحدث عن الجنس بدون ضرورة,وبين أن نتحدث عنه من أجل ضرورة التعلم أو من أجل ضرورة طلب النصح والتوجيه أومن أجل ضرورة العلاج أو من أجل ضرورة حل مشكلة من المشكلات.وأتمنى ممن يعترض على الكتابة في الجنس من وجهة نظر إسلامية طبية علمية أن يقدم دليلا واحدا من الكتاب أو السنة أو الإجماع أو القياس أو..على أن الحديث عن الجنس بالشكل الذي كتبته في هذه الرسالة هو حرام أو مكروه أو حتى خلاف الأولى.إن فرض الكفاية يصبح للأسف عند بعض الجاهلين عيبا ويتناقض مع الحياء !.

4–إننا للأسف الشديد نحوم حول الحمى,ولا نناقش الأمور المتعلقة بالصلة الزوجية وكأنها سر دولة أو جيش,ولا يُسمح حتى بالاقتراب لمعرفة ما إذا كانت هناك مشكلة أم لا,لأن ذلك يدخل في نطاق "العيب"و"قلة الأدب". إن المراهقين والمراهقات يعانون أشد ما يعانون من وطأة الكثير من الأسئلة والكثير من المشاعر.إننا نسأل أنفسنا باستمرار : "كيف يتم إعداد الأبناء لاستقبال هذه المرحلة الخطيرة من حياتهم بما تحويه من متغيرات نفسية وجنسية وفسيولوجية وحتى مظهرية ؟ولن يتم ذلك بالتأكيد إلا بالتربية الجنسية شئنا أم أبينا.إن الأم تقول:إني أصاب بالحرج من التحدث مع ابنتي في هذه الأمور.وطبعًا يزداد الحرج إذا كان الابن ذكرًا.وهكذا يستمر الموضوع سرًا غامضًا تتناقله ألسنة المراهقين فيما بينهم،وهم يستشعرون أنهم بصدد فعل خاطئ يرتكبونه بعيدًا عن أعين الرقابة الأسرية،وفي عالم الأسرار والغموض تنشأ الأفكار والممارسات الخاطئة وتنمو وتتشعب دون رقيب أو حسيب,ثم تأتي الطامة ويجد الشاب والفتاة نفسيهما فجأة عند الزواج وقد أصبحا في مواجهة حقيقية مع هذا الأمر ويحتاجان إلى ممارسة واقعية وصحيحة وهما في الحقيقة لم يتأهلوا له (هذا إذا لم يقترب كل منهما من سن الزواج وقد تعود على الزنا أو السحاق

أو العادة السرية و اللواط أو...).ويواجه كل من الزوجين الآخر بكل مخزونه من الأفكار والخجل والخوف والممارسات المغلوطة،ولكن مع الأسف يظل الشيء المشترك بينهما هو الجهل وعدم المصارحة الحلال بالرغبات والاحتياجات التي تحقق الإحصان،ويضاف لكل ذلك الخوف من الاستفسار عن المشكلة أو طلب المساعدة،وعدم طرق أبواب المكاشفة بما يجب أن يحدث وكيف يحدث,لأن الجاهلين منا سيقولون للسائل:"عيب.لا يجوز أن تسأل,ولا يجوز أن نجيبك"!.

يقول الدكتور عمرو أبو خليل أخصائي الطب النفسي بالإسكندرية:"إنني كطبيب أواجه يومياً في مركز الاستشارات النفسية والأسرية العديد من الحالات لمراهقين أوقعهم جهلهم في الخطأ وأحياناً في الخطيئة،وأزواج يشكون من توتر العلاقة أو العجز عن القيام بعلاقة كاملة أو غير قادرين على إسعاد زوجاتهم,وزوجات لا يملكن شجاعة البوح بمعاناتهن من عدم الإشباع لأن الزوج لا يعرف كيف يحققها لهن،وغالباً لا يبالي.ومع الأسف يشارك المجتمع في تفاقم الأزمة بالصمت الرهيب،حيث لا تقدم المناهج التعليمية–فضلاً عن أجهزة الإعلام–أي مساهمة حقيقية في هذا الاتجاه رغم كل الغثاء والفساد على شاشاتها والذي لا يقدم بالضرورة ثقافة بقدر ما يقدم صور خليعة.ويزداد الأمر سوءاً حينما يظل أمر هذه المعاناة سرًا بين الزوجين،فتتلاقى أعينهما حائرة متسائلة،والزوجة لا تجرؤ على السؤال،لأنه لا يصح من امرأة محترمة أن تسأل عن الجنس(!) وإلا اتهمت بأنها لا تستحي أو اتهمت بأن عندها رغبة في هذا الأمر(وكأن المفروض أن تكون خُلقت دون هذه الرغبة!).والزوج–أيضًا–لا يجرؤ على طلب المساعدة من زوجته لأنه رجل ويجب أن يعرف كل شيء!,ولا من الغير لأن السؤال عن الجنس عار!.وهكذا ندخل الدوامة:الزوج يسأل أصدقاءه سرًا وتظهر الوصفات العجيبة والاقتراحات الغريبة والنصائح المشينة،حتى يصل الأمر للاستعانة بالعفاريت والجانّ،لكي يفكّوا "المربوط" ويتخلصوا من المشكلة.وقد يصل الأمر إلى أن الزوج قد يفعل الحرام أو الشذوذ أو ..من أجل إمتاع نفسه أو إمتاع زوجته.وعادة ما تسكت الزوجة طاوية جناحيها على آلامها،حتى تتخلص من لَوم وتجريح الزوج.وقد تستمر المشكلة شهوراً طويلة،ولا أحد يجرؤ أن يتحدث مع المختص أو يستشير طبيبًا نفسيًا،بل قد يصل الأمر للطلاق من أجل مشكلة ربما لا يستغرق حلها أكثر من نصف ساعة مع أهل الخبرة والمعرفة إما بنصيحة أو بدواء بسيط أو بعملية جراحية سهلة للغاية.ثم إن الأمور قد تبدو (مع جهل الزوجين وعدم السؤال) وكأنها تسير على ما يرام بينما تظل النار مشتعلة تحت السطح ،فلا الرجل ولا المرأة يحصلون على ما يريدون أو يتمنون من الإشباع الجنسي والاستمتاع الحلال الهنيء الطيب المبارك ،وتسير الحياة السوداء وكأنها بيضاء.وربما يأتي الأطفال معلنين لكل الناس أن الأمور مستتبة وطبيعية,وإلا فكيف جاء الأطفال؟!.وفجأة تشتعل النيران ويتهدم البيت الذي كان يبدو راسخا مستقرًا،ونفاجأ بدعاوى الطلاق والانفصال إثر مشادة غاضبة أو موقف عاصف،يسوقه الطرفان لإقناع الناس بأسباب قوية للطلاق،ولكنها غير السبب الذي يعلم الزوجان أنه السبب الحقيقي ولكنّ كلاً منهما يخفيه داخل نفسه ولا يُحدِّث به أحدًا حتى نفسه.فإذا بادرته بالسؤال عن تفاصيل العلاقة

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

الجنسية-كنهها وأثرها في حدوث الطلاق-نظر إليك مندهشًا،مفتشًا في نفسه وتصرفاته عن أي لفتة أو زلة وشت به وبدخيلة نفسه،ثم يسرع بالإجابة بأن هذا الأمر لا يمثل أي مساحة في تفكيره !.وقد تستمر الحياة حزينة كئيبة،لا طعم لها،مليئة بالتوترات والمشاحنات والملل والشكوى التي نبحث لها عن ألف سبب وسبب...إلا السبب الحقيقي وهو السؤال عن الجنس أو الاستشارة الجنسية".إ.هـ.

هل بالغنا أم أعطينا الأمر أكثر مما يستحق؟.هل تصورنا أن الناس لا هم لهم إلا الجنس وإشباع هذه الرغبة أم إن هناك فعلاً مشكلة عميقة تتوارى خلف أستار من الخجل والجهل،ولكنها تطل علينا كل حين بوجه قبيح من الكوارث الأسرية.وإذا أردنا العلاج والإصلاح فمن أين نبدأ ؟.إننا بحاجة إلى رؤية علاجية خاصة بنا تتناسب مع ثقافتنا الإسلامية حتى لا يقاومها المجتمع وأن نبدأ في بناء تجربتنا الخاصة وسط حقول الأشواك والألغام ونواجه هذه الثقافة الغريبة التي ترفض أن تتبع سنة رسول اللهـصلى الله عليه وسلمفي تعليم وإرشاد الناس لما فيه سعادتهم في دائرة الحلال.إننا باختصار بحاجة إلى الثقافة الإسلامية الجنسية.

5-لقد توارثنا تصورًا خاطئًا مؤداه أن خلق الحياء يمنع المسلم من أن يخوض في أي حديث يتصل بأمور الجنس، وتربينا على اجتناب التعرض لأي أمر من هذا القبيل،سواء بالسؤال إذا اشتدت حاجتنا إلى سؤال أم بالجواب إن طلب منا الجواب،أو بالمشاركة في مناقشة هامة وجادة.إن الجنس وكل ما يتعلق به من قريب أو بعيد يظل-في إطار هذا التصور الخاطئ-وراء حُجُب كثيفة لا يستطيع اختراقها إلا من كان جسورًا إلى درجة الوقاحة أو كان ماجنًا،أو كان من الدهماء الذين حرموا كل صور التهذيب".

إن العلاقة الجنسية بين الزوجين أمر له خطره وأثره في الحياة الزوجية.وقد يؤدي عدم الاهتمام بها أو وضعها في غير موضعها إلى تكدير هذه الحياة وإصابتها بالاضطراب والتعاسة.وقد يفضي تراكم الأخطاء فيها إلى تدمير الحياة الزوجية والإتيان عليها من القواعد.وربما يظن بعض الناس أن الدين أهمل هذه الناحية برغم أهميتها. وربما توهم آخرون أن الدين أسمى وأطهر من أن يتدخل في هذه الناحية بالتربية والتوجيه أو بالتشريع والتنظيم بناء على نظرة بعض الأديان إلى الجنس على أنه"قذارة وهبوط حيواني".والواقع أن الإسلام لم يغفل هذا الجانب الحساس من حياة الإنسان وحياة الأسرة وكان له في ذلك أوامره ونواهيه سواء منها ما كان له طبيعة الوصايا الأخلاقية،أم كان له طبيعة القوانين الإلزامية

كثير من الناس يعتبرون الحديث في مثل هذه الموضوعات من العيب أو المحرمات التي لا يجوز الاقتراب منها،في الوقت الذي تناولت فيه النصوص القرآنية والنبوية مثل هذه الأمور بشكل واضح للناس،حتى ينشأ الناس نشأة سوية بعيدة عن الانفلات الذي تعيشه المجتمعات الخالية من الضوابط،أو الكبت الناتج عن الموروثات الاجتماعية والتقاليد البالية في معظم مجتمعاتنا،مما يؤدي إلى صراعات نفسية،وكبت يؤدي في كثير من الأحيان إلى الانحراف،أو الحصول على معلومات من طرق ملتوية أو من رفاق السوء.وفي هذه الحلقة نحاول أن نطرح موضوع التربية الجنسية والصحية للأطفال والمراهقين من محاوره المختلفة،ليعرف

الأبوان تحديدًا،بصفتهما المحضن الأساسي للطفل والمراهق دورهما في هذه القضية الشائكة،وكيف يتعاملان بأسلوب صحيح مع تساؤلات أو مع خجل أبنائهم.

6-إن هناك وهمًا كبيرًا قد أحاط بمعنى الحياء أدى إلى بناء سد منيع هائل بين المسلم وبين معرفة ما يقوله دينه في جانب خطير من حياة كل إنسان رجلاً كان أو امرأة،وهذا الجانب يشمل كل ما له صلة بالأعضاء التناسلية أو بالمتعة الجنسية. لقد وردت عن رسول اللهصلى الله عليه وسلمأحاديث عديدة ترفع من شأن الحياء ومن قيمته,منها ما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه مر على رجل من الأنصار وهو يعظ أخاه في الحياء فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم:"دعه فإن الحياء من الإيمان"رواه الشيخان. والحياء السوي الذي يجله الإسلام،ويأمر به كل مسلم ومسلمة،هو ذلك الخلق الذي يبعث على اجتناب القبيح من الفعال،وهو غير الحياء الأعوج.والأفضل أن نسمي هذا الحياء الكاذب (الذي يقول لنا :لا تتحدثوا عن الثقافة الجنسية) الخجل المرضي،حتى يظل لفظ الحياء له جلاله الذي يسبغه عليه الإسلام ولا يختلط بأوهام خارجة تمامًا عن معناه الشرعي.هذا الخجل المرضي هو الذي يحول بين الفرد رجلاً كان أو امرأة وبين قول الحق في موقف،أو يصرفه عن فعل الخير في موقف آخر،وذلك لأدنى ملابسة عارضة يحيط بها هذا الموقف أو ذاك،كأن يكون هناك حشد كبير أو يكون الفرد حديث عهد بالأشخاص الحضور أو يكون أصغرهم سنًا أو مكانة،أو يكون الحضور بعضهم أو كلهم من الجنس الآخر،أو يكون موضوع قول الحق أو عمل المعروف له علاقة بالجنس الآخر،أو أن يكون الموضوع نفسه له صلة بالثقافة الجنسية أو ما إلى ذلك من ملابسات ضئيلة الشأن في ميزان الحق والواجب.فإذا حدث أي من هذه الملابسات فينبغي أن نسميه ضعفًا عن فعل الواجب،أو جبنًا عن قول الحق.وهكذا نسمي الأشياء بأسمائها ونميز الحياء الشرعي عن الخجل المرضي،ولننظر الآن كيف صحح أنس رضي الله عنه فهم ابنته للحياء الشرعي:عن ثابت البناني قال:"كنت عند أنس وعنده ابنة له.قال أنس:جاءت امرأة إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم تعرض عليه نفسها،قالت:يا رسول الله،ألك بي حاجة؟ فقالت بنت أنس:ما أقل حياءها!!واسوأتاه,واسوأتاه.قال:"هي خير منك،رغبت في النبي صلى الله عليه وسلم فعرضت عليه نفسها". رواه البخاري.

ولدينا في القرآن والسنة نماذج ترسم لنا كيف لا يمنع الحياء من قول الحق أو فعل الخير،وإن كان الحق والمعروف لهما صلة بالأمور الجنسية أو بالجنس الآخر.صحيح أنه يمكن أن يحدث داخل النفس نوع من التوتر يصاحب القول أو الفعل،وهذا أمر محمود ،وكثيرًا ما يلازم الحياء السوي.

أ- قال تعالى:"فجاءته إحداهما تمشي على استحياء قالت إن أبي يدعوك ليجزيك أجر ما سقيت لنا"سورة القصص الآية: 25.هنا فتاة تخرج للقاء رجل غريب،ومن الطبيعي بل ومن المحمود أن يصيبها قدر من الحياء، لكن أن يبلغ بها الحياء درجة تمنعها من الخروج لهذا اللقاء وتحقيق مصلحة واجبة أو مندوبة فهذا هو المرفوض المذموم.

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

ب-عن عائشة أن أسماء بنت أبي بكر سألت النبي صلى الله عليه وسلم عن غسل المحيض فقال:"تأخذ إحداكن ماءها وسدرتها فتطهِّر فتحسن الطهور،ثم يصب على رأسها فتدلكه دلكًا شديدًا حتى تبلغ شئون رأسها(أصول شعر الرأس),ثم تصب عليه الماء ثم تأخذ فرصة (قطعة من قطن أو صوف أو خرقة) مُمَسَّكة (مطيبة بالمسك) فتطهِّر بها"،فقالت أسماء:وكيف تُطهِّر بها؟ قال:"سبحان الله تطهرين بها"،فقالت عائشة-كأنها تخفي ذلك-:تتبعين أثر الدم.وسألته عن غسل الجنابة فقال:"تأخذ ماء فتطهِّر فتحسن الطهور أو تبلغ الطهور،ثم تصب على رأسها فتدلكه حتى تبلغ شئون رأسها ثم تفيض عليها الماء".فقالت عائشة: نعم النساء نساء الأنصار،لم يكن يمنعهن الحياء أن يتفقهن في الدين.رواه البخاري ومسلم وهذه رواية مسلم.وصدقت عائشة أم المؤمنين إذ تصف نساء الأنصار بالحياء،ذاك الحياء السوي الذي لم يمنعهن من قول الحق وعمل المعروف،وهو هنا في صورة طلب العلم والفقه في الدين وبالذات الفقه في مسائل الجنس والتربية الجنسية.

ج- لكن لا حرج في أن يستجيب المؤمن لما يصيبه من حياء سوي،فلا يواجه الموقف بنفسه،ويلجأ إلى وسيلة أخرى تحقق المصلحة دون مواجهة،وهذا ما يفعله صحابي جليل:فعن علي بن أبي طالب قال:كنت رجلاً مذَّاء فاستحييت أن أسأل رسول الله صلى الله عليه وسلم(وفي رواية:لمكان ابنته)فأمرت المقداد بن الأسود فسأله فقال:"فيه الوضوء".رواه البخاري ومسلم.وكثرة المذي هنا ناشئة عن غلبة الشهوة مع صحة الجسد.وقال الحافظ ابن حجر:في الحديث استعمال الأدب في ترك المواجهة لما يستحيي منه المرء عرفًا،وحسن المعاشرة مع الأصهار،وترك ذكر ما يتعلق بجماع المرأة ونحوه بحضرة أقاربها،ولقد استدل البخاري بالحديث في كتاب العلم لمن استحيا فأمر غيره بالسؤال،لأن فيه جمعًا بين المصلحتين: استعمال الحياء وعدم التفريط في معرفة الحكم.

د- ثم إنه أحيانا يلجأ الإنسان صاحب الحياء السوي إلى التخفيف مما يحسه من توتر (أي حياء) وذلك بأن يقدم بين يدي حديثه عن أمر من أمور الجنس-أو يعقب عليه-فيصرح بما يخالجه من حياء.عن أم سلمة قالت: جاءت أم سليم إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالت:يا رسول الله،إن الله لا يستحي من الحق فهل على المرأة من غسل إذا احتلمت؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلم:"إذا رأت الماء".فغطت أم سلمة تعني وجهها وقالت: يا رسول الله,أو تحتلم المرأة؟ قال:"نعم!تربت يمينك,فبم يشبهها ولدها؟".رواه البخاري ومسلم.وقد أورد البخاري هذا الحديث تحت باب "الحياء في العلم" وقال مجاهد:لا يتعلم العلم مستحٍ ولا مستكبر".

هـ-عن أبي موسى قال: اختلف رهط من المهاجرين والأنصار في الغسل من الجماع,فقال الأنصار:لا يجب الغسل إلا من الدفق أو من الماء،وقال المهاجرون:بل إذا خالط فقد وجب الغسل،قال أبو موسى:فأنا أشفيكم من ذلك، فقمت فاستأذنت على عائشة فأُذن لي،فقلت لها:يا أماه-أو يا أم المؤمنين-إني أريد أن أسألك عن شيء وإني أستحييك، فقالت:لا تستحيي أن تسألني عما كنت سائلاً عنه أمك التي ولدتك،فإنما أنا

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

أمك،قلت:فما يوجب الغسل؟قالت: على الخبير سقطت،قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:"إذا جلس بين شعبها الأربع ومس الختان الختان،فقد وجب الغسل". رواه مسلم.ولننظر هنا كيف يظن رجل أن طلب العلم من امرأة في أمر من الأمور الجنسية،يعتبر من الرفث(التصريح بكلام قبيح),الذي ينبغي أن ينأى عنه الرجل الحيي،فترد عليه عائشة في صراحة ووضوح،دونما حرج،بأن يدفع ذاك الظن الخاطئ.

7-حتى في الخلافات الزوجية التي يصل أمرها إلى المحاكم,يقول العارفون من القضاة والمحامين وغيرهم بأن نسبة لا بأس منها راجعة إلى خلافات متعلقة بالجنس والعلاقات الجنسية بين الزوجين,وإن كان الزوجان لا يصرحان بذلك في الغالب بسبب النظرة السائدة والمتخلفة عن الجنس في مجتمعاتنا.وإذا كانت للزوجين الجرأة على السؤال ووجدا من يجيبهما على تساؤلاتهما الجنسية فإن أكثر من نصف المشاكل تحل بإذن الله ويرجع الزوجان إلى بعضهما على أحسن حال وإلا وقع الطلاق الذي هو أبغض الحلال عند الله.

8-إننا إذا تركنا الناس جاهلين بالجنس كأننا نقول لهم:"لا تؤدوا واجبا وافعلوا الحرام!"أو كأننا نقول لهم"اتركوا مشاكلكم بلا حلول!".لأن أول طريق في الدين هو علم ثم عمل,وكيف نحب للناس أن يعملوا إذا لم يعلموا ؟!. وإني أذكر أمثلة معينة هي غيض من فيض:

أ- المرأة التي تترك زوجها يفعل معها الشذوذ (في الدبر) لسنوات وهي تظن أنه يجوز له ذلك !.

ب-المرأة التي تركت الصلاة لسنوات في حال الاستحاضة التي طالت عندها لأنها مريضة,ظنا منها بأنه لا فرق بين حيض واستحاضة !

ج- الرجل الذي عانى مع زوجته الويلات والذي كاد أمره معها أن ينتهي بالطلاق,كل ذلك بسبب بسيط يتمثل في أن الزوج يطلب من زوجته بين الحين والآخر وفي فترات متباعدة جدا أن تُقبل عضوه التناسلي وهي ترفض بشدة لا لأنها تعاف ذلك بل لأنها تظن أنه حرام وكبيرة من الكبائر!

د-المرأة التي يختلي بها راق (أو مشعوذ) ثم يزني بها والسبب هو أنها لا تعرف أن الخلوة بأجنبي حرام وأن الزنا يمكن أن يصدر من أي كان مادام ليس نبيا معصوما !

هـ- الشاب الذي بقي سنين طويلة وهو في صراع كبير مع كل أفراد أسرته (هو وحيدها) بسبب أنهم يريدونه أن يتزوج وهو يرفض ولا يذكر السبب.ثم في يوم من الأيام عندما أعرف منه السبب وهو ظنه أن ذكره قصير جدا وأسمع منه وأطمئنه إلى أنه ليس قصيرا كما يتصور وأنه يسمح له أن يتزوج ويستمتع وينجب بإذن الله وبكل سهولة.والنتيجة أن يتزوج فجأة ويسعد,ويسعد أهلُه بزواجه وكأنه مات وأحياه الله.

والأمثلة المماثلة كثيرة جدا جدا.وأنا أتساءل هنا وأسأل المعترضين:"ماذا يفعل المسؤول مع عشرات أو مئات الأسئلة التي ترد إليه من أشخاص كثيرين يرون بأن الأجوبة على أسئلتهم سوف تخرجهم من ورطات حقيقية وتحل لهم ما تحل من مشاكل وقد تخرجهم من دائرة الشقاء إلى دائرة السعادة؟!"هل يكذب عليهم؟! أم هل يرمي أسئلتهم في سلة المحذوفات؟! أم يقول لهم بأن الدين جاء فقط ليدعوهم للصلاة والصيام ولا علاقة له بمشاكلهم اليومية,وأن شعاره:"ما لله لله وما لقيصر لقيصر؟!".

9-إن الذي ينكر الحديث عن الجنس من خلال جريدة أو كتاب أو مجلة كأنه يقول بأن الجنس ليس من الإسلام ,وهذه لائكية وعلمانية مغلفة أرى أنها لا تختلف كثيرا عن لائكية من يقول بأن السياسة ليست من الإسلام.ومن المضحكات أن بعضهم يقول بأن النبي صلى الله عليه وسلم تحدث عن الجنس لكنه لم يتحدث عنه بالتفصيل الذي نتحدث به عنه نحن(!),وهذه الحجة ضعيفة جدا لأننا إذا انطلقنا من هذا المنطلق فإننا لن نتحدث في شيء من السياسة أو الإقتصاد أو الإجتماع أو ..لأن الله ورسوله تحدثا في هذه المواضيع بإيجاز ونحن نتحدث عنها باستمرار (لأكثر من اعتبار) بالتفصيل. ومع ذلك فالإنصاف يقتضي مني القول بأن المعترضين على نشر التربية الأسرية ليسوا كلهم سيئين.إن منهم اللائكيين والشيوعيين والفرنكوفونيين الذين يريدون منا أن نتعلم من المصادر المتسخة أو المشبوهة لا من المصادر الطيبة والنظيفة : إنهم منحرفون ويريدون لنا أن نكون على ملتهم,أي منحرفين كذلك.ولكن منهم كذلك كثيرون نيتهم حسنة وطيبة وصادقة وهم مسلمون وكفى وأتباع لمحمد صلى الله عليه وسلم وكفى:لا علمانيون ولا شيوعيون ولا..وأنا أخاطب الفريق الثاني بطبيعة الحال وأقول لهم كلمة صريحة جدا وجريئة جدا:"إنكم صادقون ! نعم,ولكنكم مُعقدون ومُتخلفون كذلك بأتم معاني الكلمتين!والذي عندكم هو بالتأكيد خجل ولكنه ليس حياء,ولو صدَّقتكم في اعتبار أن الذي عندكم حياء فكأنني صدقت بأنكم تستحون أكثر من رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه وأزواجه رضي الله عنهم!".

10- يجب أن ننتبه إلى أنه إن سأل شخص سؤالا عن طريق الهاتف أو من خلال رسالة مكتوبة أو من خلال بريد إلكتروني أو .. ..فإنه يوجد بالتأكيد الكثيرون ممن يبحثون عن الجواب بدون أن يطرحوا السؤال,وهذا كلام نقوله حتى لتلاميذنا الذين يسألون في الفيزياء والرياضيات والعلوم الطبيعية و...,وهو كلام واضح جدا ومفهوم جدا.إذن إذا أجاب المسؤول عن سؤال شخص فهو يجيب في الحقيقة عن سؤال مئات وآلاف الأشخاص.ويمكن أن يقاس على ذلك عشرات الأسئلة التي سأجيب عنها بإذن الله من خلال الجزء الثاني من"الزواج والجنس"إن بقيت الفرصة متاحة لي.

15- ويجب أن نعلم كذلك بأن الذين يطرحون الأسئلة من خلال الرسائل أو الهاتف كثيرون جدا لأنهم يستطيعون أن يتخطوا عنصر الخوف والخجل (لا الحياء) ويسألون "فلانا" لأنه لا يعرفهم,ولو كانت الفرصة المتاحة لطرح الأسئلة هي فقط عن طريق الاتصال الشخصي بالمجيب لقلَّ السائلون ولقلت الأجوبة,وهذا من منافع نشر الأسئلة وأجوبتها عن طريق جريدة أو كتاب أو مجلة أو ...

11- وأنا أقول في النهاية وبكل قوة بأنني أشارك بإذن الله من خلال ما أكتب في أداء فرض كفاية,إذا قام به البعض سقط الإثم عن الباقين,وإذا لم يقم به أحد أثم الجميع.

وهذه مساهمة مني بسيطة ومتواضعة في نشر الوعي الجنسي والثقافة الجنسية أو التربية الأسرية في أوساط شبابنا وشاباتنا ,ورجالنا ونسائنا,وآبائنا وأمهاتنا,وأبنائنا وبناتنا,لا عن طريق الأسرة ولا عن طريق المؤسسة التعليمية ولكن عن طريق كتاب من خلال مئات الأسئلة-بإذن الله-وأجوبتها التي أتمنى أن تكون

صحيحة ومناسبة ومخلصة ومفيدة.وأنبه إلى أنني حرصت على أن تكون الأجوبة مختصرة جدا (لأن هــذا الذي أكتبه ليس كتاب فقه ولا كتاب طب) ومكتوبة بأسلوب سهل بسيط حتى يسهل قراءتها وحتى تكون في متناول كل شخص مهما كانت ثقافته بسيطة.

فائدة الزواج والجماع

فائدة الزواج والجنس من الناحية الشرعية و الطبية:

ان ممارسة هذه العملية والتي هي في الحقيقة نعمة كبيرة من نعم الله على عباده اذا ما اتخذها الانسان كا اوامر الهية ويتعامل معاها با لطريقة الإنسانية السليمة وليس بالطريقة الحيوانية الفاشلة فأن لكل شئ نظام في هذه الكون حتى في الممارسة الجنسية مع الزوجة او مع الزوج اي لابد ان تكون هناك حدود وضوابط لهذه العملية عندما يقوم بها الزوجين. لذلك نرى ان اكبر امنية يمكن ان تراود ذهن الفتى او الفتاة حينمـا يبلغان الرشد هو الزواج حيث يستطيعان ان يتمتعا بقسط وافر من الاستقلال والحرية من خلال تـأ سـيس الحياة الاسرية المشتركة مع الانيس الموافق وامين السر الحبيب لذا تراهما يحتفلان في بداية هذه الحيـاة الجديدة بشكل ملفت للنظر فقد خلقت المراة للرجل وخلق الرجل للمراة لذا فإ نهما اشبه ما يكونان بقطعتين مغناطيسيتين تتجاذبان فيما بينهما ان الزواج وتأسيس الحياة العائلية المشتركه مطلب طبيعي كونه يـرتبط بصميم الغرائز المتأصلة في الوجود الإ نساني وهذا بحد ذاته من نعم الله الكبرى وحقاً انه لكـذالك وهـل يوجد ملجأ امن للشباب غير محيط الاسرة الدافئ ؟

- فوائد الزواج: الزواج بالنسبة للبشر احدى الحاجات الطبيعية وله فوائد مهمة :

تشكيل الاسرة والتخلص من الحيرة والضياع لأن العزاب من الرجال والنساء بمنزلة الطيور التي لا تمتلـك اعشاشاً وبالزواج يجد البشر عشه وبيته وملجأه ويحصل على شريك ومؤنسه وامـين سـره والمواسـي والمدافع والمعين له إرضاء الغريزة الجنسية الموجودة عند البشر غريزة مهمة وحيويـة ولهـذا يحتـاج الانسان الى زوج يسكن إليه في محيط آمن يعاشره ويستأنس به ويقضي معه حاجته متى ما كان الى ذلـك محتاجاً ان ارضاء الغريزة الجنسية مسألة طبيعية ولا بد للإنسان من تأمين ما تحتاجه هـذه الغريـزة والأ طفت على السطح امراض نفسية وجسمية واجتماعية لذا نرى الافراد الذين يمتنعون عن الزواج في الغالب مبتلين بالامراض النفسية والجسمية اخواني هذه من الناحية الشرعية.

- النظرة الطبية للمعاشرة الجنسية: نأتي الى النظرة الطبية ونرى تعليق الطب عليها وعلى الفائـدة مـن وراء معاشرة العملية الجنسية اذا نظرنا ابعد من حقيقة ان الجنس مثل الحاجة الى المأ وى والطعام والدفئ وانة قوة انسانية اساسية يصبح واضحا ان هناك عددا من الأسباب الصحية تؤدي لذلك:

* ان المعاشرة الزوجية تساعدك على اللياقة صدق او لا تصدق فا المما رسة يمكن ان تحرق **150** سـعرا حراريا كل نصف ساعة ولكن هذا الرقم يختلف طبقا لعوامل كثيرة منهـا الـشيخوخة والحالـة النفـسية والحماس وايضا على مقدار ماتشعر بة من سعادة وهذا افضل من عدم حرق السعرات الحرارية واكثر متعة من الذهاب الى صالة الرياضة.

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

* صدق او لا تصدق ان المعاشرة الزوجية الناجحة مرتين في كل اسبوع تساعد الرجال على ان يعيـــشوا عمرا اطول ففي كل مرة يتم الوصال الى ذروة الجماع يزداد مستوى(dhea) استجابة لعملية القذف وهذا لة عدد من اثار من بينها انة يعمل كمضاد للا كتئاب ويقوى جهاز المناعة _ وهذة مفيد للحيـــاة الـــسليمة صحيا ...

* ان مستوى هرمونات التستوستيرون والإستروجين (هرموني الذكورة والانوثة يمكن ان زيد من خـــلال نشاط المعاشرة الزوجية المنتظمة وهرمون الذكورة يمكن ان يكون مفيدا للقلب وجها ز العضلات والهيكـــل العظمي واستروجين الانوثة قد يقي النساء من امراض القلب ان تدفق الدم في اجسامنا اثنـــاء المعاشـــرة الزوجية لة نفس الآ ثار التى تحدث اثناء التمارين الرياضية واذا تكرر ذلك عدة مرات في الاسبوع تـــزداد الليا قة في الحقيقة . بعد المعاشرة ينام الشخص بطريقة افضل ويستيقضون اكثر نشاطا والمعاشرة يقـــال انها تساعد الاشخاص على معالجة التوتر بطريقة افضل لانـها تعتبر مخرجا بدنيا للتوتر والضغط .

* تساعد المعاشرة الزوجية على تقليل الالم المزمن فأ ثناء المعاشرة ينطلق هرمون او كسيتو سين محفزا لانقباض الرحم) داخل الجسم وهذة لا يساعد على اتمام المعاشرة فقط بل انة يطلق ايضاً الإ ندر وفين وهو نسخة التى تقابل المو رفين التى ينتجها الجسم مما يؤ دى الى تقليل الصداع والشد العضلي ولاوجاع ولآلآ م فقط من خلال الاستمتاع .

* لقد اعلنت احدى الدرسات التى استغرقت عقدا من الزمن ونشرت في الـــصحيفة الطـــب البريطانيـــة ان الرجال الذين يمارسون المعاشرة الزوجية اقل من مرة في الشهر يكون معدل الوفيات بينهم ضعف الـــذين يمارسون المعاشرة مرتين في الاسبوع على الاقل وعدد مرات استكمال المعاشرة هـــو المهـــم فـــي هـــذة الموضوع.

* الجماع هو ملاطفه جميله و البحوث تدل على ان المرأه بالجماع تفرز ماده هرمونيه تجعل من بـــشرتها ناعمه وطريه.

* الجماع بالراحه واللطف يقلل من الاصابه بالاجهاد والاحتكاكات الجلديه ويقلل من اللزوجـــه وان المـــاده اللزجه تسمح بالمرور وتعطي للجلد حيويه.

* الجماع يحرق السعرات الحراريه الزائده التي اكلتها قبل الجماع.

* الجماع هو الرياضه الصحيه الوحيده التي تستطيع ان تحرك بها جميع اطرافك وعضلات جـــسمك وهـــو افضل من السباحه في بركه لعشرين شوط ولا تحتاج ان تأكل اي شيء حلو بعده.

* الجماع بأستطاعته ان يمتص الغضب من نفسيتك وبه تطلق احدى الغدد مادة الاندروفين في الـــدم ممـــا يجعلك تشعر باللذه والانتعاش والنشوه.

* كلما اكثرت الجماع كلما زاد عطائك وان الجسم المتعود على العطاء يفرزمادة الفيرومـــونيز مـــاده ذات رائحه تزيد من الرغبه الجنسيه الى حد الجنون.

* الجماع هو افضل طريقه لكي تحافظ على تهدئة اعصابك عشرة اضعاف مفعول اي علاج.
* القبلات كل يوم تبعدك عن عيادة الاسنان وذلك بتشجيع الانزيمات داخل الفم على تنظيف الاسنان وتقليل نسبةالاسيد مما تتسبب بتلف الاسنان وان هذه الانزيمات تمنع الجير المتراكم على الاسنان.
* الجماع بحد ذاته يقوم بتهدئة الصداع وان ممارسته تقوم بتهدئة الضغط مما يفتح انسجة الدم المتدفقه للمخ.
* الاكثار من ممارسة الجماع بأمكانها فتح القنوات المخاطيه المتسدده بالانف كما ان الجماع عامل مضاد طبيعي للحساسيه وامراض الصدر والحراره. هذه الرساله ارسلت لك لكي تعلم وتوفق في ممارسة الجماع وهي ليست نكته ونتمنى لك جماع موفق طيلة ايام حياتك.
الخلاصة: ان السعادة ليست في ممارسة المعاشرة الزوجية فقط ولكنها تلعب دورا في السعادة مهما كان عمرك. فالمعاشرة الزوجية احدى افضل طرق الطبيعة في الحفاظ على اللياقة والهدوء وسلامة الصحة ان الكثير من المشكلات الجنسية يمكن علاجها هذة الايام فإ ذا شعرت بأن هناك مشكلة في المعاشرة الزوجية لا تخجل ان تبحث عن المساعدة .

100 **فائدة صحية ونفسية للممارسة الجنسية**:

بنظري هناك فارق أساسي بين الرجل.. والمرأة.. في العلاقة الزوجية – فالرجل يعطي الحب ليحصل على الجنس – والمرأة تعطي الجنس لتحصل على الحب لهذامعاناة الزوجات المحرومات جنسيا بلا حدود ولأنها تحرم أيضا عاطفيا. اتصلت بي مدام رانيا تلفونيا تشكو من الأرق والصداع والعصبية والتوتر النفسي والصراخ علىأطفالها وفقدان الشهرية للطعام والأرهاق بلا سبب، فسألتها عن حياتها الزوجية، فقالتأنها تشعر بالتعاسة لأن زوجها أصبح يهجرها في الفراش مؤخرا لمدة عدة شهور خاصة بعدالولادة..فسألتها عن حياتها الزوجية الجنسية في السابق.. فقالت إنها كانت تتمتعبعلاقة جنسية يومية منتظمة مع زوجها ولكنها قلقة جدا وخائفة أن تكون له عشيقة سريةأو زوجة عرفية فطمأنتها إلى أن قد يكون مصابا بالعنة الطارئة لأسباب طبية مثل الضغطأو السكري أو الإرهاق النفسي أو لضغوط مهنية أو قلق مادي ووعدتها بالكتابة عنالأسرار العشرة التي تنفر الزوج من ممارسة الجماع.وشكت لي كاتيا زوجة بالخامسةوالعشرين جميلة جدا رشيقة وأنيقة من آلام حوضية وإضطرابات حيضية وتساقط شعرها وذبولبشرتها بعد مرور سنة على الزواج بعدما فترت رغبة زوجها الجنسية وتسأل عن أحدث المنشطات الجنسية.. وتقول بأنها تعاني من كآبة مزمنة وعصبية مستمرة.وعشرات من الزوجات المحبطات في مختلف أرجاء العالم العربي يتصلن بي ويرسلن فاكسات ورسائلبالبريد الإلكتروني يشتكين من إضطرابات نفسية وجسدية بسبب المشاكل الجنسية ونحننجيبهم على أسئلتهن – ذلك لأن الحرمان الجنسي عند النساء يسبب اضطرابات صحيةوعاطفية ونفسية. وممارسة الجنسية شرط أن تكون علاقة زوجية حلال لها العديد منالفوائد الصحية

النفسية حسب ما أكدته آخر الأبحاث الجنسية الأمريكية العالمية –ويقول مدير المعهد الصحي الجنسي بجامعة هارفارد أن العلاقة الجنسية المنتظمة تساعدعلى تحقيق العديد من الفوائد الصحية منها:

– أولا: علاج الأرق ليلا فالجماع أحسن قرص منوم

– ثانيا: تهدأ القلق وتشفي الإحباط

– ثالثا: النشوة الجنسية أحسن علاج للاكتئابالنفسي وأفضل وسيلة للاستمتاع بالحياة

– رابعا: الجنس يخفف إضطرابات الحيض ومشفيآلام وعسر الطمث

– خامسا: الجنس المنتظم يساعد على تألق البشرة ونضارتها

– سادسا: تعترف إحدى النساء الأمريكيات بأن عدم ممارسة الجنس يؤدي لتساقط الشعر وتقصفه لهذاهي تحرص على ممارسة الجنس بإنتظام الذي يساعدها بالحفاظ على جمال شعرها ويعطيه النمو والبريق

– سابعا: الجماع المنتظم ينظم الدورة الشهرية ويفرز هرمون البرومسترونالذي يزيد من خصوبة الزوجة العاقر

– ثامنا: يشفي الجنس الآلام العضلية لأنه يؤدي للاسترخاء العضلي العميق

– تاسعا: الأورجازم احسن علاج لآلام الظهر وتحكى ماريزا فتاة فرنسية أنها كانت تشكو من ألم شديد بظهرها وعندما مارست الجنس مع زوجها "دان"اختفى الألم فورا بعد ساعتين ويعزو الأطباء ذلك إلى أن الممارسة الجنسية تساعد على إفراز هرمون الأندرفين القاتل للألم أفضل من الأسبرين وهكذا تؤكد الباحثة الأمريكية الدكتور جوديث ساشز مؤلفة كتاب – القوة الشافية للجنس – **the healing power of sex**. وتعلل سر الشفاء للآلام العضلية بعد ممارسة الجنس أن الأورجازم يساعد على الإستراخاء العضلي النوم العميق الشعور باللذة الفائقة يحطم الشعور بالألم.

– عاشرا: ممارسة الجنس أحسن من ممارسة الرياضة أو الحمية للرجيم – فهي تساعد على تنشيطالدورة الدموية وتقوية العضلات

– حادي عشر: النشاط الجنسي يعزز وظائف جهاز المناعةمما يسرع بالشفاء من الأنفلونزة والنزلة البردية

– ثاني عشر: تعتقد أيريكا باحثة أمريكية بأن الجنس مفيد للصحة ويشفي معظم العلل السيكوسوماتية من الحموض وعسر الهضمالألم والصداع والتوتر الأرق والوساوس وتعزز جهاز المناعة

– ثالث عشر: الجنس يقوي الجهاز العضلي كما يقول الدكتور كاتلر بهذا فهو يقي من هشاشة العظام في النساء بعد سن اليأس لأنه يساعد على إفراز هرمون الأستروجين والجنس أيضا يؤخر الشيخوخة الشكليةلدى النساء في سن الأربعين.

– رابع عشر: الجنس يحمي من سرطان الثدي وتؤكد الدكتورة جوديث ساشز بأن الجنس يساعد الجسم في إفراز هرموناتومواد كيماوية مما يعزز خلايا تي **T-cell** المقاومة للسرطان الثدي والرحم

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

– خامس عشر: الجماع يشفي أمراض القلب ويقول بحاثة أمريكية بأن ممارسة الجماع والإشباع الجنسي الكامل يشفي جميع الأمراض الناجمة من التوتر سواء كان صداعاً و شقيقة أوعسر هضم أو قرحة بالمعدة أو آلام بالعنق مشاكل الخصوبة أو أمراض القلبلأن الجماع المعزز بالإشباع يساعد على الإسترخاء العضلي والعصبي ولهذا تساعد الممارسة الجنسية على شفاء نوبات الصداع النصفي العنيف بعدما فشلت جميع العقاقيرالمسكنة.. وبهذا فهناك نصيحة طبية مجانية يقدمها لك خبراء الجنس بأمريكا وهي إذاشعرت بالضيق أو التوتر فاخلع ملابسك ومارس الجنس فتتحسن حالتك.

– سادس عشر: الجنس يقوي التفكير الإبداعي وهناك دراسات مؤكدة بأن ممارسة الجنس تحسر الهوة بين المخ الأيمنوالأيسر مما يقوي ملكة التفكير الإبداعي بهذا تكثر الأفكار العبقرية لدى النساءالرجال المخترعين عقب النشوة الجنسية.. لأنها تؤدي للصعود بلا حدود إلى عالم الفكرالغير محدود. وأعترفت لي إحدى النساء الجميلات أن ممارسة الجنس هي أفضل متعة لديهالأنها تشعرها بأنها محبوبة ومرغوبة من زوجها – وهي شهادة صلاحية لجمالها وبأنهامثيرة وفاتنة لزوجها لهذا فهي حزينة جدا بعدما فترت رغبته ولا تدري أن هناك معادلةتقول Baby Come Sex Go تفتر الرغبة بعد الولادة لهذا فأن قلبي ينفطر حزنا على هؤلاءالزوجات المعذبات سرا والمحرومات من متعة الأشباع الجنسي الكامل ويعشقن كأرامل أوزوجات ولكن مطلقات نفسيا بسبب هجر أزواجهن لهن وعدم معرفته بمدى حاجة زوجته له عاطفيا وجنسيا

– سابع عشر: كشفت الإختبارات العلمية إنه عندما تمارس المرأة الجنس ينتج جسمهن كمية مضاعفة من هرمون الأستروجين و الذي يجعل شعرهن لماع براق و جلدهن ناعم.

– ثامن عشر: ممارسة الجنس بطريقة هادئة مسترخية يقلل من نسبة التعرض إلى الأمراض الجلدية عموماً و الإلتهابات الجلدية و النمش خاصة. العرق المنتج في عملية الجنس ينظف فتحات الغدد العرقية و يجعل الجلد لماعاً.3– عملية الجنس تحرق السعيرات الحرارية التي تجمعت من جراء تناول عشاء رومانسي على ضوء الشموع.

تاسع عشر: الجنس هو اسلم رياضة من الممكن ممارستها. هذه الرياضة تمدد و تضبط عمل كل عضلة في الجسم تقريباً. إن ممارستها أكثر إمتاعاً من ممارسة سباحة 20 شوطاً جيئة و ذهاباً في البركة بالإضافة إلى ذلك فأنت لا تحتاج الى حذاء خاص بهذه الرياضة كسائر بقية التمارين.

– الثلاثون: الجنس علاج ناجع و فوري لحالات الإحباط البسيطة. تساعد عملية الجنس على إفراز الإندروفين في مجرى الدم و الذي يعمل على تغيير مزاج الشخص إلى حالة الشعور بالنشاط والخفة و يترك الشخص بإحساس الرضاء و السعادة.

– واحد وثلاثون: كلما أكثرت من الجنس كلما قدم لك الجنس أكثر. الجنس المثار جنسياً يفرظ كميات أكبر من الكيمياويات الخاصة و التي تدعى فيرمونز أو (الفيرمونات). هذه الروائح و العطور الطبيعية تفعل فعلها بالجنس الآخر و تبقيه شبقاً مشتاقاً دائماً و أبداً .

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

- أثنان وثلاثون: الجنس هو من اسلم انواع المخدرات في العالم فهو يتميز بفعالية تفـوق الفـوليم (دواء منوم) بعشرة أضعاف.

- أربعة وثلاثون: التقبيل كل يوم يبقيك بعيداً عن مثقب دكتور الأسنان فالتقبيب يساعد على إسالة اللعـاب ليقوم هذا بدوره بتنظيف بقايا الطعام من بين الإسنان و يقلل من نسبة الأحماض في الفم و التـي تـسبب السوسة و تراكم طبقة الجير على الأسنان.

- خمسة وثلاثون: و الجنس في الحقيقة يعالج آلام الرأس المبرحة. فجلسة و احدة من ممارسة الحب يقلل من التوتر و الجهد و الذي يضيق شرايين الدم في المخ و تحدث آلام الرأس.

- ستة وثلاثون: الإكثار من ممارسة الجنس يساعد على فتح مجاري التنفس و خصوصاً الأنـف المـزكم. الجنس هو الدواء الوطني المضاد للرشح و الحساسة و يساعد علـى محاربـة ضـيق التـنفس و حمـى القش.أكثروا من ممارسة الجنس الحلال ففيه دواء لكل داء ....

مقاصد الزواج: من مقاصد الزواج العظيمة هو إعفاف كل من الزوجين للآخر، وهما مأجوران على ذلك، كما في حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: "وفي بضع أحدكم صدقة، قالوا: أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟! قال: أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه فيها وزر؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر". ويجب على الزوج أن يكفي أهله حاجتهم من المعاشرة؛ لقوله تعالى: {وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ..}، وقوله تعالى: {وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ..}، ونص أهل العلم على أن قضاء وطر زوجه من المعروف المأمور به الزوج. فإن كان هو لا يريد فللزوجة دعوته لذلك بطرائق النساء اللاتي يعرفنها. ولها أن تظهر من جسدها ما يدعو الزوج لذلك.

تنبيه: يجب التنبيه هنا أنه كما يجب للزوجة قضاء الوطر فيجب عليها ذلك، وعليها أن لا تمتنع إذا دعاها زوجها للفراش. وامتناعها عن فراش زوجها ذنب عظيم كما في حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم في الصحيحين: "إذا باتت المرأة هاجرة فراش زوجها لعنتها الملائكة حتى ترجع".

أمور مهمة ينبغي مراعاتها عند الجماع وقبله:

2- إخلاص النية لله عز وجل في هذا الأمر ، وأن ينوي بفعله حفظ نفسه وأهله عن وليعلم أنه مأجور على عمله هذا وإن كان يجد فيه من اللذة والسرور العاجل ما يجد ، فعن أبي ذر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (وفي بُضع أحدكم صدقة) - أي في جماعه لأهله - فقالوا : يا رسول الله أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر ؟ قال عليه الصلاة والسلام : (أرأيتم لو وضعها في الحرام ، أكان عليه وزر ؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر) رواه مسلم 720 . وهذا من فضل الله العظيم على هذه الأمة المباركة ، فالحمد لله الذي جعلنا منها . فالنية هي أساس الأمر ولبه،، فبصلاحها يتحول العمل من عادة إلى عبادة، فاتفقا على أن يعقدا قلبيهما على نية صالحة في زواجهما؛ بأن ينطلقا في حياتهما الزوجية من المنطلقات التالية: الاستجابة لأمر النبي صلى الله عليه وسلم لشباب أمته بالمبادرة إلى الزواج في مثل قوله (يا معشر الشباب: من استطاع منكم الباءة فليتزوج؛ فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج..)وكذلك احتساب إحصان الفرج وغض البصر وإعفاف النفس، احتساب أجر إقامة البيت المسلم وفق منهج الله واحتساب إنجاب الذرية الصالحة التي توحد الله واحتساب تربيتهم التربية الإسلامية؛ لعل الله أن يخرج منهم من يحمل همّ هذا الدين، ويقوده إلى النصر والتمكين فإذا عقد الزوجان قلبيهما على هذه النية: صارت كل لحظة من حياتهما الزوجية عبادة يؤجران عليها، فيا لها من أجور عظيمة.

2- التعاون على الطاعة: بأن يحض كل منهما الآخر على عمل الخير ويشجعه عليه، قال: (رحم الله رجلاً قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته فصلت، فإن أبت نضح في وجهها الماء، ورحم الله امرأة قامت من الليل تصلي فأيقظت زوجها فصلى، فإن أبى نضحت في وجهه الماء) .

3- إقامة البيت المسلم والأسرة المسلمة وفق شرع الله وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم ، فلا يقْدِمان على خطوة إلا بعد أن يعلما حكم الله ورسوله فيها، فإن علماه لم يُقَدّما عليه شيئاً أبداً: عرفاً، أو عادة، أو هوى، ويستعليان بعقيدتهما، ويقفان بصلابة أمام التيار المضاد.

4- بناء حياتهما على المحبة والرحمة والمودة والعشرة الحسنة، امتثالاً لأمر الله ورسوله.

5- لا تمنع المحبة والعشرة بالمعروف بين الزوجين من أن يكونا حازمين مع بعضهما في التربية والتوجيه وخاصة من ناحية الزوج، فمحارم الله (عز وجل) لا مداهنة فيها، والتقصير في الأمور الشرعية لا يمكن السكوت عنه.

6- أن يكونا لبعضهما كما كان أبو الدرداء وأم الدرداء (رضي الله عنهما) كانت إذا غضب سكتت واسترضته، وإذا غضبت سكت واسترضاها، وكان هذا منهجاً انتهجاه من يوم زواجهما، وياله من منهج حكيم، فكم من البيوت هدمت، وكم من الأسر انهارت بسبب غضب الزوجين معاً وعدم تحمل أحدهما للآخر.

7- الزوجان بشر: ومن طبيعة البشر الخطأ والنقص، فإن وقع الخطأ والتقصير من أحد الزوجين في حق الطرف الآخر - إذا كان من الأمور الدنيوية - فعلى الطرف الآخر الصفح والعفو، فلا ينسى حسنات دهر أمام زلة يوم، وعليهما أن يغضا الطرف عن الهفوات الصغيرة مع التنبيه بأسلوب لطيف ليس فيه جرح للكرامة أو إهانة.

8- المشكلات والعيوب والنقائص تبقى بين الزوجين فلا يطلع عليها الأهل والأقارب، لأن هذه الحياة حياة سرية ولا بد أن تبقى بين الزوجين، فالغالب على هذه المشاكل أنها إذا خرجت عن نطاق الزوجين فإنها تتطور وتتعقد.

9- أخيراً اتفق الزوجان أن يوضح كل منهما للآخر من أول يوم أهدافه في الحياة على المدى البعيد والقريب والوسائل التي يستخدمها للوصول إلى هذه الأهداف، فيكون لهما أهداف مشتركة يتعاونان عليها، كما يكون لكل منهما أهداف خاصة به، ولا بأس من أن يطلع زوجه عليها لكي يساعده عليها؛ ولا يقف حائلاً بينه وبين تحقيقها.

10- أن يقدِّم بين يدي الجماع بالملاطفة والمداعبة والملاعبة والتقبيل ، فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يلاعب أهله ويقبلها .

3 - أن يقول حين يأتي أهله (بسم الله اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا) قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (فإن قضى الله بينهما ولدا ، لم يضره الشيطان أبدا) رواه البخاري 187/9 .

4 - يجوز له إتيان المرأة في قبلها من أي جهة شاء ، من الخلف أو الأمام شريطة أن يكون ذلك في قُبُلها وهو موضع خروج الولد ، لقول الله تبارك و تعالى : (نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم) . وعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: كانت اليهود تقول : إذا أتى الرجل امرأته من دبرها في قبلها كان الولد أحول ! فنزلت: (نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم) فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (مقبلة ومدبرة إذا كان ذلك في الفرج) رواه البخاري 154/8 ومسلم 156/4 .

5 - لا يجوز له بحال من الأحوال أن يأتي امرأته في الدبر ، قال الله عز وجل:(نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم) ومعلوم أن مكان الحرث هو الفرج وهو ما يبتغى به الولد ، قال النبي صلى الله عليه وسلم : (ملعون من يأتي النساء في محاشِّهن : أي أدبارهن) رواه ابن عدي 1/211 و صححه الألباني في آداب الزفاف ص105 . وذلك لما فيه من مخالفة للفطرة ومقارفة لما تأباه طبائع النفوس السوية ، كما أن فيه تفويتا لحظ المرأة من اللذة، كما أن الدبر هو محل القذر، إلى غير ذلك مما يؤكد حرمة هذا الأمر .

6 - إذا جامع الرجل أهله ثم أراد أن يعود إليها فليتوضأ، لقوله صلى الله عليه وسلم : (إذا أتى أحدكم أهله ثم أراد أن يعود فليتوضأ بينهما وضوءا ، فإنه أنشط في العَوْد) رواه مسلم 171/1 . وهو على الاستحباب لا على الوجوب . وإن تمكن من الغسل بين الجماعين فهو أفضل ، لحديث أبي رافع أن النبي

صلى الله عليه وسلم طاف ذات يوم على نسائه ، يغتسل عند هذه وعند هذه ، قال فقلت له : يا رســـول الله ألا تجعله غسلا واحدا ؟ قال : (هذا أزكى وأطيب وأطهر) رواه أبو داود والنسائي 1/79 .

7 – يجب الغسل من الجنابة على الزوجين أو أحدهما في الحالات التالية :

– التقاء الختانين : لقوله صلى الله عليه وسلم : " إِذَا جَاوَزَ الْخِتَانُ الْخِتَانَ (وفي رواية : مــسّ الختـــان الختان) فَقَدْ وَجَبَ الْغُسْلُ . " رواه أحمد ومسلم رقم 526 وهذا الغسل واجب أنزل أو لـــم يُنـــزل . ومـــسّ الختان الختان هو إيلاج حشفة الذّكر في الفرج وليس مجرّد الملاصقة .

– خروج المني و لو لم يلتق الختانان : لقوله صلى الله عليه وسلم : " إنما الماء من الماء " رواه مـــسلم رقم 269/1 . قال البغوي في شرح السنة (9/2) : (غسل الجنابة وجوبه بأحد الأمـــرين : أمـــا بإدخـــال الحشفة في الفرج أو خروج الماء الدافق من الرجل أو المرأة) . و لمعرفة صفة الغسل الـــشرعية انظـــر السؤال رقم (415). ويجوز للزوجين الاغتسال معا في مكان واحد ولو رأى منها ورأت منـــه ، لحـــديث عائشة رضي الله عنها قالت : كنت أغتسل أنا والنبي صلى الله عليه وسلم من إناء بيني وبينه واحد تختلف أيدينا فيه فيبادرني حتى أقول : دع لي ، دع لي قالت : وهما جنبان . رواه البخاري ومسلم .

8 – يجوز لمن وجب عليه الغسل أن ينام ويؤخر الغسل إلى قبل وقت الصلاة ، لكن يستحب له أن يتوضـــأ قبل نومه استحبابا مؤكدا لحديث عمر أنه سأل النبي صلى الله عليه وسلم : أينام أحدنا وهو جنب ؟ فقـــال عليه الصلاة والسلام:(نعم ، ويتوضأ إن شاء) رواه ابن حبان 232 .

9 – ويحرم إتيان الحائض حال حيضها لقول الله عز وجل : (ويسألونك عن المحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء في المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن فإذا تطهرن فأتوهن من حيث أمركم الله إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين) ، وعلى من أتى زوجته وهي حائض أن يتصدق بدينار أو نصف دينار كما ثبت ذلك عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه أجاب السائل الذي أتاه فسأله عن ذلك . أخرجه أصحاب الـــسنن وصـــححه الألباني آداب الزفاف ص122. لكن يجوز له أن يتمتع من الحائض بما دون الفرج لحديث عائشة رضي الله عنها قالت : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأمر إحدانا إذا كانت حائضا أن تتزر ثم يضاجعها زوجها) متفق عليه.

10 – يجوز للزوج العزل إذا لم يرد الولد ويجوز له كذلك استخدام الواقي ، إذا أذنت الزوجة لأنّ لها حقّـــا في الاستمتاع وفي الولد ، ودليل ذلك حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أنه قال : كنا نعزل على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم فبلغ ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم فلم ينهنا . رواه البخاري 250/9 ومسلم 160/4 . ولكن الأولى ترك ذلك كله لأمور منها : أن فيه تفويتا للذة المرأة أو إنقاصا لها . ومنهـــا أن فيه تفويت بعض مقاصد النكاح وهو تكثير النسل والولد كما ذكرنا سابقا .

11 – يحرم على كل من الزوجين أن ينشر الأسرار المتعلقة بما يجري بينهما من أمور المعاشرة الزوجية ، بل هو من شر الأمور ، يقول النبي صلى الله عليه وسلم: (إن من شر الناس منزلة عند الله يوم القيامة

الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم ينشر سرها) رواه مسلم 157/4. وعن أسماء بنت يزيد أنها كانت عند النبي صلى الله عليه وسلم والرجال والنساء قعود، فقال: (لعل رجلا يقول ما يفعل بأهله ، ولعل امرأة تخبر بما فعلت مع زوجها ؟!) فأرّم القوم – أي سكتوا ولم يجيبوا–، فقلت: إي والله يا رسول الله! إنهن ليفعلن، وإنهم ليفعلون. قال: (فلا تفعلوا ، فإنما ذلك مثل شيطان لقي شيطانة في طريق فغشيها والناس ينظرون) رواه أبوداود برقم 339/1 ، وصححه الألباني في آداب الزفاف ص143 .

وأخيراً لن أنسى أن الزوجان المباركان إذا وضعا هذه الأسس نصب أعينهما، وسجلاها في ورقة يكون مع كل واحد منهما نسخة منها، بحيث تكون ميثاقاً بينهما يراجعانه بين الحين والحين، واتفقا بألا تكون هذه الأسس والمعالم حبراً على ورق، بل تتحول إلى واقع يحاولان تطبيقه قدر المستطاع، ويذكر أحدهما الآخر بأن المسألة صعبة تحتاج إلى مجاهدة وصبر وتربية، وتعاهدا على المحاولة الجادة لتنفيذها.. فهذه معالم مباركات لكل زوجين وكل شاب وشابة مقبلان على الزواج، ينشدان السعادة الزوجية.. والله الموفق.

كيف تصل الى ليلة زفاف ناجحة:

هى أول ليالى الحياة الزوجية ، وفى أول عملية جماع من هذه الليلة تصبح الخطيبة زوجة ، وأهم حدث فى هذه الليلة هو فض " غشاء البكارة . هي ليلة تعددت أسمائها، فهي: ليلة العمر، وهي ليلة الزفاف، وهي ليلة البناء، وهي الليلة الموعودة وهي .. وهي .. يتشوق إليها العريس والعروس،ويتقدمان نحوها بمزيج من السعادة والدهشة والخوف والقلق والتوتر، ومع كل هذا خلفية كل واحد منهما وأفكاره عن تلك الليلة وما يحدث فيها.. كل قد استمدها من حياته الحافلة بما سمع وما تناقلته الألسنة، وبما أسرّ به الأصدقاء، وبما باحت به بعض الكتب المتاحة، ثم بالخيال الخاص وطبيعة شخصية كل منهما في مواجهة الأمور،.. أشياء كثيرة بعضها إيجابي وأكثرها سلبي تسهم في صناعة تلك اللحظة، وما يمر فيها من مشاعر وما يكتنفها من أحداث .....

كيف نصل إلى ليلة زفاف سعيدة وناجحة؟

وكيف نتقي حدوث الفشل؟

و كيف نعد العروسين لاستقبال هذه الليلة؟

اولا: هي ليلة عادية: و أول شيء يجب أن يعلمه العريس والعروس أن هذه الليلة بالرغم مما حولها من هالة وتضخيم لأحداثها هي ليلة عادية جدًا، كل ما زاد عليها أنكما قد أغلق عليكما باب واحد، ولكن لم يتغير شيء في المسألة أكثر من ذلك، فلا أنت قد تحولت إلى وحش كاسر، ولا هي تنتظر منك أن تفعل الأفاعيل.. إن كلاكما يجب أن يهدأ هو أولاً ويهدئ الطرف الآخر.. وأهم نقطة في هذا الهدوء أننا لسنا بصدد معركة حربية أو موقعة مصيرية يجب إنجازها في هذه الليلة، خاصة وأنه في كثير من أجزاء وطننا العربي ما زالت هناك العادة الجاهلية لرؤية الفراش أو الغطاء وقد تلوث بالدماء دلالة الشرف والعفة..! مما يضغط

على أعصاب الزوجين في ضرورة إنجاز المهمة وإلا حدثت الفضيحة، وتحدث الناس عن فشلهما الـذريع .
يجب أن يفهم العروسان أننا بصدد لقاء طبيعي بين زوجين متحابين، إذا تركا الأمر لمشاعرهما الطبيعيـة، ولتتابع الأحداث دون أي توتر أو تكلف فإن النتيجة الطبيعية المؤكدة هي تمام اللقاء بحب دون الانـشغال بالنصر أو الهزيمة فيما يبدو كمعركة حربية! – – ثانياً: المعرفة العلمية: معرفـة التركيـب التـشريحي لأعضاء المرأة التناسلية: يجب أن يتعلم الشاب التركيب التشريحي لأعضاء المرأة التناسـلية، وذلـك لأن غياب هذه المسألة يؤدي لعدم إدراكه ماذا يفعل وكيف وأين؟ وهي شكوى متكررة من كثير من الشبان– بل ومن الشابات – الذين فشلوا في أول يوم وهي أنهم لا يعرفون المكان الصحيح للجماع لعدم درايتهم بالصفة التشريحية حيث إنه في الغالب يذهب إلى مكان خاطئ فيلقى مقاومة، وتشعر الزوجة بآلام شديدة لا علاقـة لها بالعملية الجنسية ذاتها، ولكن بالخطأ في الممارسة نفسها .ويرتبط بذلك أن يعرف الطرفـان الوظـائف الفسيولوجية لأعضائه وأعضاء الطرف الآخر؛ حيث يجهل كثير من الشباب ماهية الدورة الشهرية، وأسباب حدوثها، وفترة الإخصاب والتبويض، وفترة الأمان في النكاح. وكذلك الفتاة لا بد أن تعلم ما هو الانتـصاب والقذف وكيف ومتى يحدث، وهذا يحتاج في فترة ما قبل الزفاف لقراءة علمية أو سؤال طبيب متخـصص وهي أمور مهمة جدًا لحدوث حياة جنسية ناجحة.
– ثالثاً: لا تخافي ولا تنزعجي فإنه لا ألآم: تتخوف الكثير من الفتيات من ليلة الدخلة بسبب ما سمعن سابقا عن هذه النقطة نؤكد للشابة أنه لا ألم ولا نزيف بالشكل الشائع في الثقافة المتداولـة؛ لأن مـسألة الألـم والنزيف أكثر ما يقلق البنات في هذه الليلة.. سواء لأنها سمعت ذلك من زميلاتها اللاتي سبقنها في هـذا المضمار، ويردن أن يضفن جوًّا من الإثارة على أحداث الليلة فتتحدث عن الألم الذي شعرت بـه، والـدماء التي نزفت بغزارة و . و .والمسكينة الجديدة ترتعد فزعًا، وهي لاتعلم أن صاحبتها تبالغ وتختلق، أو تكون الوقائع التي حدثت لبعض جاراتها أو مثيلاتها لا يُقاس عليها؛ حيث تكون هناك أسباب مرضية غير طبيعية هي التي أدت إلى حدوث النزيف الحاد أو الألم غير المحتمل .. أما في الحالات الطبيعية فلا ألم ولا نزيـف. وموضوع النزيف من الأمور التي يجب أن يفهمها العريس حيث إن كثيرًا من الشبان يتخيل مـسألة فـض البكارة.. مذبحة بشرية ينتج عنها دماء كثيرة وينتظر صاحبنا الدم أو يبحث عنه فلا يجد؛ فتثور ثائرتـه أو على الأقل تثور شكوكه!!
رابعاً: يجب أن يتعلم الشاب: ماهو غشاء البكارة ؟ وما معنى الفض؟ وما كمية الدم المتوقعة؟
وكيف يكون شكلها؟ فلا بد أن يعلم أنه غشاء رقيق يتغذى ببعض الشعيرات الدموية، وأن عمليـة الفـض تؤدي إلى تمزق هذا الغشاء جزئيًا مع انفجار بعض هذه الشعيرات الدموية الدقيقة وعليه تكون كمية الدماء المتوقعة نقطة أو نقطتين، فإذا أضيفت إليها الإفرازات لطبيعية التي تفرزها المرأة فإن الناتج فـي أغلـب الحالات هو بقعة من الإفرازات تتلون بلون وردي خفيف قد يحتاج إلى جهد لرؤيته إذا لم يكن لون الفرش أبيض.

خامساً: طلب خاص من العريس لا تتعجل: إننا نطلب من العريس عدم التعجل في هذه الليلة خاصة، وبصورة عامة وأن هناك مرحلة مهمة يغفلها كثير من الشباب في علاقتهم الجنسية وتؤدي إلى الفشل، وهي عملية التهيئة النفسية والجسمية قبل الشروع في العملية الجنسية الكاملة، وهي ما نسميه "بالمداعبة" سواء اللفظية أو الحسية، وأنها يجب أن تأخذ وقتها الكافي دون نقص أو زيادة، لأن النقص: يجعل المرأة غير مهيأة لعملية الجماع، وهذا خاصة في أيام الزواج الأولى حيث لم تتعود المرأة بعد على الممارسة الجنسية، وتغلب عليها مشاعر التوتر والاضطراب، وربما الخجل أو لألم أكثر من الاستمتاع والإثارة ولكن بعد فترة تعتاد الأمر وتبدأ في الاستمتاع به .لم يغفل القرآن الكريم هذه العلاقة فيقول الله تعالى: "نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُواْ لأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُواْ اللّهَ وَاعْلَمُواْ أَنَّكُم مُّلاَقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ" البقرة:223. ويقول الرسول ﷺ " لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة وليكن بينهما رسول: قيل وما الرسول؟ قال: "القُبلة والكلام"، وقال: ثلاث من العجز في الرجل وذكر منها أن يقارب الرجل زوجته فيصيبها قبل أن يحدّثها ويؤانسها فيقضي حاجته منها قبل أن تقضي حاجتها منه- جزء من الحديث السابق

- أما الزيادة في التهيئة: فتؤدي إلى الإثارة التي قد تؤدي إلى تعجل الرجل ماءه قبل استكمال عملية التواصل الكامل أو وصول المرأة إلى قمة متعتها، مما يسبب لها آلامًا عضوية ونفسية تجعلها تحمل ذكريات سيئة للعملية الجنسية قد تصل إلى النفور التام منها مع الوقت .وهذا أمر يجب أن يتعلمه الطرفان بحيث يتعرف كل طرف على ما يحب ويسعد الطرف الأخر.

سادساً: الحوار والتفاهم: نذكر في هذا الصدد مسألة الحوار والتفاهم في هذا الموضوع لأهميتها البالغة، فيجب أن يتعود الزوجان قبل وبعد وأثناء اللقاء التكلم في هذا الموضوع، بمعنى أن يسأل كل طرف الآخر عما يسعده ويثيره، ويسأله إن كان له طلبات

خاصة في هذه المسألة.. خاصة الزوجة التي تحتاج من الزوج أن يتفهم حالتها، حيث إن بعض النساء يتأخرن في قضاء وطرهن، ويحتاج الأمر إلى تفاهم وحوار حتى يصل الزوجان إلى الشكل والوقت المناسب لكل منهما.

سابعاً: شفاء الجهل: كثير من أمور الليلة الأولى تحتاج للسؤال وطلب المعرفة السليمة والبعض يلجأ إلى وضع وسادة تحت ظهر الزوجة لتسهيل عملية الفض والجماع وهي مسألة غير طبيعية تجعل الزوجة في وضع غير طبيعي مما يجعلها تتوتر وتشعر بحدوث شيء غريب يستدعي ترتيبات خاصة.. بل إن هذا الوضع قد يسبب لها آلامًا فيزداد التوتر، ويترسخ في ذهنها، وتستدعي ذكريات الألم التي سمعتها مما قد يجعلها في رد فعل غير إرادي للمقاومة، ومن ثم تفقد التهيئة النفسية التي حدثت لها، لذا فالوضع الطبيعي التلقائي بدون تكلف يصل إلى النتيجة المرجوة .إن هذه النقاط التي ذكرتها يفضل أن يتدارسها الزوجان سويًا قبل الزفاف بأسبوع أو أسبوعين ويتحاورا فيها ويتفاهما بصددها حتى يصلا إلى فهم مشترك حتى إذا

أشكلت عليهما مسألة لا يتحرجا أن يسألا المتخصص حتى يصلا سويًا إلى تصور لهذه الليلة، ومـا يحـدث فيها دون مشاكل

الخلاصة: اللقاء الطبيعي..لا ألم ولا نزيف ولا أوضاع خاصة.التهيئة والمداعبة..الفهـم لتركيـب ووظيفـة الأعضاء.. الرفق والحب.

ثامناً: لا تنسَ الدعاء وذكر الله: إن من هدي النبي – صلى الله عليه وسلم– في هذه الليلة أن يبدأ الـزوج بالدعاء فيضع يده على رأس زوجته ويقول (اللهم إني أسألك من خيرها ومن خير ما جبلت عليه وأعوذ بك من شرها ومن شر ما جبلت عليه) رواه أبو داود وابن ماجه، ثم يصلي بها ركعتين، وهذا يجعل الطمأنينـة والهدوء يسود جو هذه الليلة.

تاسعاً: واجب الزوج الخلقى في ليلة الزفاف: صحيح أن الرجل لا يجد صعوبة فى ليلة الزفاف لفض البكارة غير أنه لابد أن يتعامل مع الزوجة بلباقة ومودة ، فهذه فتاته غادرت منزل والديها ثم وجدت نفسها معه فى عالم آخر جديد ، فيجب أن يشعرها زوجها بمودته ومحبته وملاطفته ، لا أن يعتبرها فريسة يجب عليه أن ينقض عليها ويفترسها ، بل يجب عليه أن يتصرف معها فى هذه الليلة كخطيبة لا كامرأة أو زوجة ، ليست هذه الليلة ليلة متعة ، بل هى ليلة حب ، ليلة حب غير جنسى ، وأهمية هذه الليلة هى أهمية نفسية أكثـر منها جسدية ، فلتكن ليلة مودة ومحبة ، وليست ليلة حربية وافتراس ، وعلى الرجل أن لأ يبحث عن اللذة فى هذه الليلة ، بل يهتم بالزوجة ولا يجرح شعورها بتسرعه ورعونته ، فهو سيحصل على كـل مطلوبـه بالتروى ، وفى ظلال نور خافت ، بعد أن يترك لعروسه حريتها فى التعرى من ثيابها ، فلا يدخل عليهـا إلا بعد اضطجاعها فى الفراش ، وعليه هو أيضا أن يتعرى إما فى غرفة مجاورة أو وراء سـتار مـثلاً ، ولا يفاجئها بمنظره العارى لأن ذلك يؤلف لديها مشهداً تشمئز منه فى اليوم الأول.

المطلوب من الزوج ليلة الدخلة:

أسأل الله العظيم رب العرش الكريم أن يجمع بينكما بخير وأن يؤلف بين قلبيكما ويرزقكم الذرية الـصالحة ويجعلكم من السعداء في الدارين.

أولاً: يجب على العروسين ليلة الدخول أن يطهرا باطنهما ويزيناه بالتوبة من جميـع الـذنوب، فيـدخلان طاهرين نظيفين حسا ومعنى، لعل الله يكمل لهما أمر دينهما بالزواج من بعض حسب ما ورد في الحـديث الشريف : " من تزوج فقد استكمل نصف دينه، فليتق الله في النصف الآخر "

ثانيا: اتباع السنة عند الدخول إلى البيت فيقدمان الرجل اليمنى على اليسرى،

ثم يدعوان بما جاء في الحديث عن أبي مالك الأشعري رضي الله عنه حيث يقول : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " إذا ولج الرجل بيته فليقل : اللهم إني اسألك خير المولج، وخير المخرج، باسـم الله ولجنـا، وباسم الله خرجنا، وعلى الله ربنا توكلنا، ثم ليسلم على أهله".

ثالثاً: صلاة الزوجين معاً في مخدع الزوجية ويستحب لهما أن يصليا ركعتين معاً، لأنه منقول عن السلف وفيه أثران :

الأثر الأول : عن ابي سعيد مولى ابي أسيد قال : تزوجت وأنا مملوك، فدعوت نفراً من أصحاب النبي ﷺ فيهم ابن مسعود وأبو ذر وحذيفة قال : وأُقيمت الصلاة، قال : فذهب أبو ذر ليتقدم، فقالوا : إليك، قال : أو كذلك؟ قالوا : نعم يُشيرون بذلك إلى أن الزائر لا يؤم المزور في بيته إلا أن يأذن له، لقوله ﷺ : " لا يؤم الرجل في بتيه ولا في سُلطانه " قال فتقدمت بهم وأنا عبد مملوك وعلموني فقالوا : " إذا دخل عليك أهلك فصل ركعتين، ثم سل الله من خير ما دخل عليك، وتعوذ به من شره، ثم شأنك وشأن أهلك.

الأثر الثاني : عن سقيف قال : " جاء رجل يُقال له : أبو حريز، فقال : إني تزوجت جارية شابة بكراً، وإني أخاف أن تفركني، فقال عبدالله بن مسعود : إن الإلف من الله، والفرك من الشيطان، يُريد أن يُكره إليكم ما أحل الله لكم، فإذا اتتك فأمرها أن تصلي وراءك ركعتين ".

وفي رواية أخرى عن ابن مسعود : " قل اللهم بارك لي في أهلي، وبارك لهم فيّ، اللهم اجمع بيننا ماجمعت بخير، وفرق بيننا إذا فرقت إلى خير".

رابعاً: مباسطة الزوجة وملاطفتها، فاذا فرغ الزوج من الصلاة، والدعاء فليقبل بوجهه إليها، ويجلس بإزائها ويسلم عليها أيضاً ويباسطها بالكلام الحسن، مما ينم على الفرح بها، لإزالة الوحشة عنها، فإن لكل داخل دهشة، ولكل غريب وحشة، ويلاطفها بتقديم شيء من الشراب المنعش أو الحلويات أو نحو ذلك.

خامساً: عليه قبل الجماع أن يمازحها ويلاعبها ويلامسها ويعانقها ويقبلها، ولا يأتيها على غفلة، لقوله ﷺ: " لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة، ليكن بينهما رسول". قيل: وما الرسول ؟ قال : "القبلة والكلام ". ويقول عندما يجامعها " بسم الله، اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا".

سادساً: وضع اليد على رأس الزوجة والدعاء لها. ينبعي أن يضع يده على مقدمة رأسها عند البناء بها أو قبل ذلك، وأن يسمي الله تبارك وتعالى، ويدعو بالبركة، ويقول ماجاء في قوله ﷺ: " إذا تزوج أحدكم امرأة أو اشترى خادما، فليأخذ بناصيتها ــ منبت الشعر في مقدم الرأس ــ وليسم الله عزّ وجل، وليدع بالبركة، وليقل : اللهم إني أسألك من خيرها وخير ماجبلتها عليه، وأعوذ بك من شرها وشر ماجبلتها عليه ـــ أي خلقتها وطبعتها عليه- .

سابعاً: خلع الملابس كلها عند الجماع، فمن آداب الجماع أن لا يجامع زوجته وفي في ثيابها، بل حتى تنزعها كلها، وتدخل معه في لحاف واحد.

ولا شك في أن في التجريد من الثياب فوائد: منها أن فيه راحة البدن من حرارة النهار، ومنها سهولة التقلب يميناً وشمالاً، ومنها إدخال السرور على الأهل بزيادة التمتع.

مهم لكل شاب (ليلة الدخلة):

موضوع هادف ولابد لكل شاب مقبل للزواج ان يقف وقفة خاصة مع نفسه لان يسلك الاتجاه الصحيح مع امرأته بداية بليلة الدخلة حبيت أتكلم عن موضوع حساس شوي ومحرج شوي...لكني سأتكلم بعقلانية ومن الناحية النفسية ..كثير من الشباب يتعاملون مع هذه الليلة كليلة أثبات الفحولة ...متناسين بذلك نفسية الفتاة ليلة الدخلة...أذ أن كثير من الفتيات ينقص وزنهن قبل ليلة الدخلة بشكل ملحوظ..والسبب هو ليلة الدخلة وما يصاحبها من خوف وقلق وشعور بالغربة والألم ...والسبب لهذه المشاعر كالتالي:

– لأول مرة البنت تنام بعيدا عن غرفتها وعن حضن والديها ...مما يصاحب ليلة الدخلة شعورا بالقلق والغربة في حين أن الشاب قد يكون معتادا على النوم خارج منزله أو قد سبق له التغرب بحكم وظيفته او دراسته ...

– لأول مرة البنت تختلي برجل غريب وشخصية جديدة مختلفة عن محيط أسرتها وما يصاحب هذه الليلة من محاولتها لاكتشاف هذه الشخصية الجديدة .. فهذه اليلة تعتبر ليلة أصدار عن الحكم الحقيقي عن شخصية الشاب ..

– فهذه هي المرة الأولى التي تتكشف أمام انسان إذ انها منذ أن بلغت لم تنكشف حتى أمام والدتها وأخواتها مما يشعرها بالخوف والقلق والتوتر ...

– لأول مرة البنت ستمارس المعاشرة الزوجية ... وما سيصاحبها من خوف وجهل وآلآم ...

– البنت في هذه الليلة تكون متعبة نفسيا بس السهر القلق من هذه الليلة وجسديا بسبب كثرة المهام التي يجب أنجازها من ذهاب للسوق والخياط وصالونات التجميل فتأتي بنهاية هذه الليلة منهكة نفسيا وجسديا..لكل هذه الأسباب عندي مجموعة من الأقتراحات لعلاج هذه النفسية ...

– أحرص عندما تدخل على زوجتك للغرفة أن تكون مرحا طبيعيا غير رسمي ولا متكلف حتى تشعر الفتاة بالراحة النفسية والتقبل لهذا الشخص وتقليل حده التوتر عندها...

– أبدى لها أعجبابك بجمالها بطريقه ناعمة مو تحسسها أنك مو شايف خيرر وأول مره تشوف بنت متزينة وأنك شوي وتهجم عليها ...حسسها أنك يهمك تبحث عن روحها الحلوة ..

– أبدأ ليلتك معها بالسلام عليها والسؤال عن صحتها وصحة أهلها..وكيف قضيتي اليوم وش سويتي.يعني أفتح معها مواضيع خارج هذه الليلة..لكي تحسسها بالتواصل معها ولو نفسيا..

– حاول أنك ما تتكلم عن الأشياء اللي تحبها والأشياء اللي ماتحبها أو عن طاعة والديك من أول ليلة لأن هذا يشعرها بأنها سيلانية جاية للعمل عندكم مو عروس وفرد جديد من ينضم لهذه الأسرة ليواصل مسيرة الحياة.

– بعد ان تزيل حاجز التوتر يمكنكم تناول وجبة العشاء (كثير بنا ت مايتناولن العشا مع زوجهم هذه الليلة بس التوتر) فحاول انك تشجعها عالأكل بطريقه لبقة(كثير من الشباب اذا عزم على البنت ورفضت من

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

الحيا طنش لها وهجم على العشا بايديه ورجوله تقول وحش منقض على فريسة) كثير فتيات يحكمن على العريس من أكله (أذا شافته يهجم بشراسه ونهم تحس انها ليلتها بتكون مثل ليلة الدجاجة اللي بالــصحن) وأذا كنت تأكل بطريقة لبقة وبشكل راقي وبدون نهم تحس أن ليلتها معك بتكون راقية وهادية ..

– فهمها بانك حاس بتعبها هذه الليلة ... وأنك مراعاة لها ستجعلها تنام لتصبح نشيطة لاســتقبال الأهــل ...هذا سيشعرها بأنك تهتم براحتها الجسدية والنفسية .. (العمر باذن الله وراكم طويل وبتشبع منها) أهم شي فكرتها عنك باول ليلة ونفسيتها .

– ألبس أمامها لبس محترم وراقي للنوم بيجامة كشخة (مو تلبس فانيلة وسروال تروع البنت بليلة عرسها) مع مراعاة أنها لأول مرة تشوف رجل غريب بلبس النوم ...

– عند ما تستيقظ العروس استقبلها بهدية على ذوقك ... حتى تستقبل نهارها بشئ رومنسي، قال الرسول ﷺ : تهادوا تحابوا، هديتك تزيد من حبك ومن شعورها بالراحة تجاهك ..

– يمكنك تناول وجبة الفطور في مطعم راقي لتغيير الجو ولأن وجودك معها في مكان جديد وغريب يشعرها بالحاجة لك والقرب منك..لأنك الشخص الوحيد الذي تعرفه في هذا المكان

– حبذا لو تقضى معها رحله الى البحر لوحدكم في جو رومنسي وهادئ ...

– في الليلة الثانية يمكنكما قضاء ليلتكما بتوفير جو رومنسي وشموع .. وحــوارات هادئــة والاســتمتاع بمشاهده فلم رومنسي ر111قي وليس مبتذل فلم يحرق المشاعر وليس الغرائز ...لكي تحــرك مــشاعرها تجاهك.. هذا سيشعرها بانكما متشاركان حتى في المشاهدة ..

– ويمكنك في هذه الليلة التعبير عن عواطفك تجاهها وحبك لها وسعادتك بالارتباط التقبيل وممارسة الجنس الخارجي.. (فقط أذا شعرت بأنها لديها رغبة وأستعداد في ذلك)..

– يمكنك الوصول للمعاشره الكاملة عندما تشعر بالرغبة والاستعداد من الطرفين معا ... لانك في حالة عدم أستعدادها النفسي قد لاتنجح في فض البكارة بسبب الانقباضات الناتجه نتيجه نفسية الفتاة (وكثير حــالات أغتصاب لم تنجح في فض البكارة بسبب هذه الانقباضات . وسمعنا عن أزواج لم يتمكنو من أتمــام هــذه العملية ألا بعد أسبوع رغم عملية الاتصال الجنسي المتواصل) وهذا سببه الانقباضات الناتجه عن نفــسية العروس ..

– كلمة أخيرة مهمــــــة: أشعر عروسك بأنك تتعامل معها كروح في جسد وليست جسدا بلا روح .....هذا ما تتمناه كل بنت في ليلة عرسها .. وقد قصدت من هذا العرض الفائدة لا أكثر ..

متخوفة من ليلة الزفاف:

تقول إحداهن بعد عشرة أيام ليلة زفافي وأنا متخوفة منها حيث أنني أسمع من بعض المشاكل التي تحدث للمتزوجات مثل عدم نزول الدم أو الخوف الشديد والتشنج ما النصيحة ؟؟؟

لماذا تخاف معظم الفتيات من ليلة الدخلة ؟؟؟ لانها تطلق اذنها للعنان فتسمع كلام هذا وذاك من يقول انهـا ليلة مخيفة ومن يقول انها ليلة حمراء ومن يقول انها ليلة مؤلمة فتكون الفتاة اكثر خوفا من ان تكون اكثر فرحا ليلة عرسها، فعليكي أن تتعرفي أولاً على غشاء البكارة عند المرأة: هناك اشـكال وانـواع لغـشاء البكارة منه الهلالي ومنه المسنن ومنه المطاطي وغيرها من الاشكال عندما يتمزق هذا الغشاء تخرج القليل من الدماء لان الغشاء يحتوي على بعض الشرايين الدموية ويتمزق نتيجة ايلاج الزوج قضيبه داخل الفرج وبعض الاحيان يستغرق تمزيق هذا الغشاء بضعت ايام او انه لاينفتح الا بعد الولادة ولتسهيل عملية الايلاج وحتى لا تشعر المرأة بألم اثناء القيام بهذه العملية يجب ان تكون هناك مداعبة قبل القيام بها حتـى تقـوم الغدد التي تفرز السوائل عند المرأة بإفراز سوائل كثيرة حتى ترطب الفرج ومن ثم لن تشعر المـرأة بـألام اثناء المعاشرة...فلا داعي للخوف أبدا ليلة الزفاف لأنها ليلة عادية وهي مناسبة سعيدة للاستمتاع الجنسي مع الزوج شرط الهدوء والاسترخاء والاهتمام بالقبلات والملامـسات والملاطفـات والمـداعبات الحـسية واللمسات الذكية بمناطق الاستثارة الجنسية مثل الشفتان الرقبة والنهدان وحلمات الاذن والثدي والأسـطح الداخلية للفخذان والبظر والشفرات وعدم الإيلاج مباشرة من الزوج حتى لا يـسبب آلام وعـسر الجمـاع لزوجته إلا بعد إطالة التمهيد بالمداعبات كي يترطب المهبل ويسمح بدخول القضيب كـي تحقـق النـشوة المشتركة . مخاوف العروس الشديدة تمنعها من الاستمتاع الجنسي مع الشريك الزوجي قـد يـسبب لهـا تقلصات مهبلية وحوضية لا إرادية قد تعوق الجماع لمدة طويلة.. واطمئنك فإن النزيف المهبلي فـي ليلـة الدخلة يكون عبارة عن نقاط قليلة من الدم على حسب نوعية غشاء البكارة وقد لا يحدث نزيف بـالمرة إذا كانت العروس ذات غشاء مطاطي يسمح بالإيلاج دون أن يتمزق اطمئني اهدئي استرخي لكـي تـستمتعي وبذكائك الأنثوي أرشدي عريسك على مناطق الشهوة العارمة كي تحققا الانسجام والمتعة المنشودة

خطوات حتى تمر ليلة الدخلة بسلام:

– الخطوتة الاولى ليلة الدخلة هي البداية الفعلية للحياة الزوجية: وفيها يتم أول اتصال جنسي بين الـزوج وزوجته ومن المفروض أن تتم الأمور بشكل عادي وهادئ..لكن معظم الشباب يعاني مـن جهلـه معرفـة التصرف الصحيح واللائق في تلك الليلة ويجهل ماذا يمكن أن يحدث وكيف يمكن أن يتصرف.

* عادة ما تكون ليلة الزفاف في مجتمعاتنا طويلة ومرهقة: بسبب العادات والتقاليد التي ليس من وراءهـا إلا المظاهر الفارغة والتباهي الكاذب تكون ليلة الدخلة طويلة ومتعبة، ولايكـاد ينتهـي العروسـان منهـا ويختليان ببعضهما إلا وقد نال منهما التعب والإرهاق لذا فإن أفضل شيء يقومان به هو الراحة والحـديث والمداعبات الخفيفة ومن ثم الإخلاد لنوم مريح في أحضان بعضهما البعض، وقد يبدو هذا الكلام مـستغربا ومستهجنا ولكنه الدواء المر الذي ينفع، إذ أنه من العبث ممارسة الجنس ولأول مرة بين الزوجين في ظل الإرهاق والتعب فذلك سيؤدي إلى عواقب سيئة في كثير من الأحيان. ولايوجد أي أمر بالقيـام بالاتـصال

الجنسي في تلك الليلة، وإنما هو نوع من الأعراف، وإن القيام بالأمور العادية في ظل الإرهاق والتعب والأعصاب المشدودة يؤدي إلى نتائج عكسية فكيف بالجنس وهو يحتاج إلى نوع من الراحة النفسية والأعصاب الطبيعية. لذلك نخلص من هذه النقطة أن المطلوب هو راحة جسدية ونفسية وإنسجام عاطفي جنسي قبل اللقاء الأول بين الزوجين. وكل إنسان أدرى بأحواله وبما يتفق مع ظروفه.

- الخطوة الثانية التهيئة للعملية الجنسية: ويكون ذلك بالكلام والملاطفة والضحك ومحاولة التخلص من الارتباك والخجل، ثم المداعبات والقبلات والغزل ولفترة ليست بالقصيرة لأن أغلب الرجال يتعاملون مع المرأة كما يتعامل الصياد مع الفريسة فيستعجلون في الإيلاج قبل أن تتهيأ المرأة للجماع، إذ أن النساء عموما يحتجن إلى تهيئة أطول من الرجال وعندما يقوم الرجل بالإيلاج لأول مرة ولم يقم بتهيئة زوجته جيدا يتسبب لها ذلك في آلام جسدية ونفسية ولا يتم الأمر بشكل جيد، لأن عملية الإتصال الجنسي الأولى في حياة المرأة لها أهمية ومكانة كبيرة عند النساء وتعتبر من الأحداث الكبيرة في حياة الزوجة ويجب على الزوج مراعاة ذلك وألا يتعجل الإيلاج قبل التهيئة المطلوبة.

* يجب أن تكون عملية الاتصال الجنسي الاولى لطيفة: عملية الإيلاج الأولى ينبغي أن تتم بلطف ولين وهدوء، ويمكن للرجل إذا وجد صعوبة في الإيلاج أن يضع بعض المراهم لتسهل عملية الإيلاج هذا أولا، وثانيا يتم الإدخال بهدوء وببطء حتى تتم عملية إزالة غشاء البكارة بهدوء وبأقل ألم ممكن .ويجب على الزوج هنا ألا ينجرف وراء شهوته الشديدة ويولج بعنف لأن ذلك ربما يتسبب لزوجته في تمزقات في جدار الرحم.

* ليس ضروريا أن يكون الدم غزيرا: يظن بعض الرجال أنه بعد الإيلاج سيتم على الفور إزالة غشاء البكارة وتنهمر الدماء بغزارة كما تنهمر من الذبيحة بعد نحرها وهذا من الأوهام الجاهلة الموجودة في الأذهان، فليس شرطا أن يتمزق غشاء البكارة من المضاجعة الأولى كما أن الدم الناتج عن تمزق غشاء البكارة إذا تم الأمر بشكل صحيح يكون بضع قطرات قد يجد المرء صعوبة في رؤيتها نتمنى أن يتبع المقبلون على الزواج هذه الخطوات التعليمية والإرشادية والتي اخترناها للذين ليس لهم سابق معرفة أو إطلاع على مايقومون به ليلة الزفاف، ونتمنى لهم زواجا مباركا وميمونا لأنه سواء بهذا أو بذاك يظل الزواج تجربة خاصة جدا لدى كل من الزوجين.

المحاولة الأولى للأتصال الجنسي:

إن الليلة الأولى من حياة الزوجين ذات خطورة في توليد الحب او البغض قرأت في إحدى الكتب أنه يستحسن للمرأة ليلة بنائها أن لا تفرط في التمنع على زوجها فيما يريد منها ولا بأس بالامتناع الخفيف الذي يهيجه ويقوي حرصه !فإن قوي امتناعها فربما يؤدي الى أنكسار رغبته وعجزه من الافتضاض من ليلته تلك وربما تمادي انكسار رغبته أول ليلة الى انكسارها زمناً طويلا فيجب على المرأة أن تحذر كل

الحذر من هذا ! قال صاحب نثر الدر: لما أهديت أحدى العرائس الى زوجها وكان خليفة وضع لها سـريراً بجانب سريره فجلست عليه ثم قال : لها إما أن تقومي إلي وإما أن اقوم اليك فقامت اليـه وجلسـت معـه فوضع قلونسوته (عمامه توضع على الرأس) وقال:لا يروعك ما ترين من صلعي فإن وراء ذلك ماتحبين ! فقالت :إني من نسوة أحب أزواجهن اليهن الكهول الصلع !! فأمرها أن تخلع ثيابها قطعة قطعه بالتدريج ثم قال حلي إزارك قالت: ذاك اليك!!(اي هذا وظيفتك بأن تحله بنفسك) قال :صدقتي فبنى بها فأعجبته .

وبمناسبة الكلام على تجريد الزوجه من ثيابها يفضل للزوج أن يتجرد هو من ثيابه أيضاً بشكل لا يـدعو الى العجب بل بشكل عادي وبصوره تدريجيه كيلا تفاجا الزوجه !!لأنه لاينبغي أن تكون الزوجة عارية وهو بكامل ثيابه حتى لا تفسر الزوجه ذلك تفسيرات خاطئة.

كيف يجب ان تكون المحاولة الأولى للأتصال الجنسي؟

هذه المحاولة لها أهميتها الكبرى ونتيجتها البعيدة الأثر فإذا لم يقم الرجل بهذه المحاولة بطريقـة هادئـة سليمة فقد تولد في نفس الفتاة رد فعل تراه واضحاً في الألم الشديد أو عدم الرضا عن هذا السلوك 0فغالباً ما تكون العذراء شديدة التوتر مهتاجة الأعصاب متهيبة الموقف في أول لقاء الأمر الذي يجعـل الاتـصال الجنسي مصحوباً بالألم بحيث يترك أثراً بعيداً في حياة الزوجة لاسيما اذا سلك الزوج في أولـى محاولاتـه طريقاً مباشرً ولم يحاول ان يستثير زوجته أو أن يصل بأعصابها الى درجة الاسترخاء التام وكم من امرأة أصيبت بخيبة أمل شديدة في أول اتصال جنسي لها مع زوجها إذا توارى ذلك الحلم الجميل الذي كان يداعب خيالها وهي (عذراء) وشوهت تلك الصورة الحلوة التي رسمتها في مخيلتها عن الاشباع الجنسي ومن هنا كان إرشاد الفتى والفتاة قبل الزواج أمراًضرورياً بل عاملاً مهماً من عوامل القضاء على البـرود الجنـسي وعدم الانسجام في الحياة الزوجية.

خطوات هامة نحو ليلة مميزة (خاص ليلة الدخله)

ليلة العمر أقصد بها الليلة الأولى التي ينام بها الزوج مع زوجته (أو قد لاينام)... دراسة نفـسية فـي مفهوم الزوجين في تلك الليلة : (قبل اللقاء ..) ... الزوج يكون مرتبكا وخجولا ومحمّر الوجـه ودقـات قلبه سريعة .. !! الزوجة تكون قلقة ومضطربة والحياء قد أغرق كيانها كله .. الزوج يحـاول أن يلطّـف الجو .. الزوجة لاتستطيع مجاراته .. الزوج يحاول أن يطرح النكت واللطائف المرحة .. الزوجة تـضحك ضحكة صفراء ومجاملة ..

(هذه الأمور تحصل في 90% من الآزواج في تلك الليلة ..) أصول الإتصال الجنسي بين الـزوجين مـن الأدب أن تترك زوجتك في تلك الليلة بالغرفة بمفردها بعد رجوعكم من صالة الفرح لمدة ساعة إلى سـاعة ونصف لتجهيز نفسها وتغيير ملابسها والتجهيز لك ..فلا تعجل أخي الزوج .. وحبذا لو جاءت الإشارة منها بدخولك للغرفة حتى ولو بعد ساعتين من دخولها لغرفتها .. (وش فيك عجل ..!!)

أهم عوامل تلك الليلة: الرفق .. وعدم الإنفعالات.. والملاطفة البريئة .. وتجاوز الخلافات البسيطة .. وتفهم النفسيات لكلا الطرفين .. أشغلوا وقتيكما بالكلام المباح عن أمور الفــرح والمعــازيم وعــدد الحاضــرين واللطائف البريئة التي يسميها الناس اليوم النكت مثلا ولا يكون كلامكما عن الأمور الجنسية بتاتا فهذا خطأ جسيم جدا .. ضع يدك على جبهة زوجتك وقل : (اللهم أني أسألك من خيرها وخير ما جبلتها عليه وأعــوذ بالله من شرها وشر ما جبلتها عليه) حديث نبوي ،،، ثم أطبع قبّلة متميزة على رأسها ويدها اليمنــى ..!!! يستحب أن يصلي الزوجان ركعتين معا (أي جماعة أو متفرقين ..) القسوة ممنوعة جدا في تلــك الليلــة خاصة من قبل الزوج فالمواقعة قبل الملاعبة ليست أمرا ذا نتائج محمودة(ولنا في ذلك دراسات واقعية من خلال التخصص العلمي...وبعض المواقف من قبل بعض الفاشلين أجتماعيا ..!!)

الإعتدال في الأمور أنفعها .. فلا يكثر الزوج من الجماع في الأيام الأولى للزواج فهــذا أمــر مــضر ولــه سلبياته الطبيةعلميا وخاصة لدى الزوجة الجديدة لأمور صحية بينتّها الدراسات الطبية .. ويخطــأ أغلــب الرجال بنوع من أنواع المفاهيم الخاطئة بالإكثار من هذا الأمر بحجة الفحولة والرجولة وبيان القوة وغيرها من أمور الجاهلية الأولى .. فالرجولة بتقدير تلك المخلوقة التي سلمّت نفسها وجسدها لك بالمحافظة عليها ووضعها تحت مآقي العيون .. يعني وش مستعجل عليه لن تطير منك .. !!! تجنب أخي الــزوج إســتعمال المراهم والعقاقير التي تتسبب في إضعاف الشهوة أو تقويتها .. وأحذرأخي الزوج من المراهم أو الكريمات فهذه مضرة جدا للزوجة ويسبب لها إلتهابات مهبلية تظهر مستقبلا .. تنبها لنظافة أبدانكما وأسنانكما جيدا قبل بداية تلك الليلة الأولى .. طبعا وفي كل الليالي القادمة .. فالنظافة من البدن والفم تبعث فــي الــروح الفرح والإنتعاش .. على الزوجة أن : لاتتردد في الإستجابة لنداء زوجها إذا دعاها لهذا الأمر الطبيعي جدا .. سواء كانت الدعوة صريحة أو غير صريحة .. وهنا يأتي دور الرجل الرومانسي والفنان فــي تخطــي جانب الخوف من قبل زوجته ..(نعم هناك خوف وتردد وغموض ووجل وأستحياء من قبل الزوجة)ولكن هذا أمر الله الجاري على بنات حواء وأحتسبي الأجر والمثوبة من الله عزوجل .. الله يعينك

حاولا أن تتخطيا حاجز الخوف بالملاعبة والمداعبة والرفق الواضح في هذا الأمر وعدم العنف قال الرسول صلى الله عليه وسلم : ((من يحرم الرفق يحرم الخير كله)) صدقت يارسول الله ... كوني ذكية وصــابرة وماهرة وكيفّي حساسيتك نحو الهدوء فالتصرفات الخرقاء التي تحصل من بعض النساء بمنع حصول هــذا الأمر يحدث شرخا عميقا في نفسية الزوج .. خاصة إذا كان زوجك من الناس الحريصين على إظهار نجاحه عند أهله وأخوانه بتجاوز هذه الليلة بنجاح باهر (تحمّلي هذا الأمر والله المستعان) .. وأنصح أخي الزوج بعدم الإستعجال في إتمام العملية الجنسية إذا شعرت بأن الجو غير مهيأ لإتمام العملية .. فإذا ماتم هذا الأمر الليلة فموعدكما غدا وإن لم يكن غدا فبعد غد .. والله أعرف رجال لم يدخلوا على زوجــاتهم إلا بعــد 22 يوم أو أكثر ..واليوم هم من أسعد خلق الله أجتماعيا فالأمر يحتاج له حكمة وصبر وجهــاد وتــضحيات.. تعامل مع زوجتك بشان الجماع بكل رقي وإنتباه وتركيز ولا تهمل جانب إحترام ذاتها كأنثى جديدة تدخل هذا

مع تحياتي: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

العالم من أول مرة .. حتى لايؤدي ذلك إلى الفشل ا لذريع من الليلة الأولى .. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا دخلت فعليك الكيس الكيس) والكيس هو عكس الحمق والمراد به إستعمال العقل .. صلى الله عليه وسلم .. لزوجتك عليك حق في الجماع فاقض لها حقها من فترة لأخرى .. ويعتمد هذا الأمر من إمراة لأخرى من حيث قبل أو بعد الجماع وإن كان الأنسب أن يقوم الزوج بهذا الأمر قبل أن ينتهي هو .. أن يحرص الزوج أن يتم هذا الأمر في مكان التناسل لا في غيره وليعرف ذلك جيدا أنه مسلم والتي بين يديه مسلمة ، فأن الهيئات والآوضاع كلها مباحة من أي وجه (في مكان التناسل فقط) ..(فأتوا حرثكم أنّى شئتم) صدق الله العظيم ..

الخاتمة: من أسباب الكراهية بين الزوجين والتباغض عدم إعطاء هذا الأمر أي أهتمام خاص وعدم التنبه لقدسية هذه العلاقة الطاهرة .. فنجد الزوج من صباح الغد يشرح لزميله أو شقيقه كل التفاصيل التي حصلت معه البارحة وهذا منهي عنه شرعا .. ونجد بعض الزوجات تتأفف من تلك الليلة أمام شقيقتها أو أمها أو زميلتها وتصف زوجها بالقاسي والجاف وتصفه بذلك الرجل الذي لم يكن خطيبي بالأمس الذ كان رومانسيا في كلامه ولمساته وشفافيته .. وقليل منهن من تصمت والصمت خير في تلك الأمور .. لاشك ان أيام الخطوبة ونرجسيتها تتغير بعد أول ليلة زواج فعلى الزوجة أت تعي ذلك جيدا .. !! أحسب انني قد اطلت وأعطيت الموضوع بعض من حقه .. وليعذرني البعض على تلك الجرأة الخفيفة .. فأظن أنني في : أطروحات جريئة (اللهم إن كان في كلامي زلل او خطأ فمني ومن الشيطان ،وإن كان كلامي صوابا فمن الله وحده ، وارجوا منه المغفرة)

فض غشاء البكارة

غشاء البكارة:

هو عبارة عن غشاء رقيق من الجلد يفصل بين الثلث الخارجي والثلث الأوسط من المهبل ، مثقوب في وسطه كي يسمح لدم الدورة الشهرية بالنزول من الرحم إلى الخارج . لذلك تعددت أشكال غشاء البكارة حسب نوع الثقب وأطلقت تسميات وصفية مختلفة لتلك الأشكال: كالحلقي والهلالي والمثقب الخ ...

– أنواع غشاء البكارة:

يختلف شكل غشاء البكارة أيضاً من فتاة لأخرى ، فتكون فتحته إما دائرية أو بيضاوية الشكل ، وفى أغلب الفتيات فإنه يأخذ شكلاً هلالياً وهناك غشاء مشرشر أو مسنن الشكل ، وآخر به فتحتان ، و فتحات الغشاء هذه تسمح بنزول دم الحيض ، وفى بعض الأحيان تولد الفتاة وغشاؤها مسدود تماماً مما يمنع نزرل دم الحيض وهنا لابد من التدخل الجراحى بمعرفة أخصائى لإحداث ثقب صغير لتصريف فى دم الحيض المتراكم

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

داخل الفتاة وتزيد صلابة غشاء البكارة وعدم مرونته (قساوته) بتقدم السن ، فإذا جاوزت الفتـــاة الثلاثـــين وهى عذراء لم تمس ازدادت بكارتها صلابة ومتانة

- مكان غشاء البكارة:

موضع ذلك الغشاء هو على بعد **2-2.5** سم من الخارج أي نهاية الثلث الخارجي محاطا ومحافظا عليــه بالشفتين الصغرى والكبرى ، أما فض غشاء البكارة عند الزفاف شيء يسير لا يسبب ألما كبيرا كما تتصور البنات ولا يحتاج لمجهود شاق كما يتصور الشباب وكل منهم يهول الأمور ويصعبها ثم يبقى أسيرا لتأثيرها النفسي ويحمل الأمور أكثر مما تحتمل ، وكلما كبر سن الفتاة وقوي ذلك الغشاء سبب ألما أشــد بــالطبع ، وليس ضروريا نزول كمية كبيرة من الدماء عند فض الغشاء بل أحيانا لا يحدث بالمرة وبمراجعة الــشرح السابق فإن فض الغشاء لا يعدو كونه إحداث جرح بتمزيق قطعة من الجلد وإن رقت وتتناسب كمية الدماء الناتجة مع حجم الغشاء المتبقية وكيفية سده للمهبل فإن كان الموجود قليل ولا يسد الطريق أو كــان مــن النوع المطاطي الذي يتمدد مع الضغط ثم يعود مرة أخرى ربما لم ينزل دم بالمرة والذي قد لا يتمزق إلا بعد الولادة الأولى

هناك فرق بين القطع فى الغشاء و فضه:

أولا: فض الغشاء لا يتم الا بأدخال شيء فى المهبل و كأنة يزيل الغشاء فيحدث فية تمزق كبير (تهتك)

ثانيا: قطع الغشاء اى حدوث قطع فى الغشاء (مجرد قطع لا تهتك)و هذا القطع يمكن ان يلــتحم و يــشفى مثل اى جرح مع مرور بعض الأيام (شرط ان لايكون تهتك) الأن : طالما لم تدخلى اى شيء سميك او حاد داخل المهبل ..فأنك عذراء حتى و لو نزل بعض قطرات الدم منك أما اذا كانت كميات الدم كبير فأرجوا ان تستشيرو طبيبه ولا داعى للخوف

- أسباب تهتك غشاء البكارة:

الجماع الجنسى .. حدوث علاقة جنسية غير شرعية مع الفتاة السقوط على شــيئ بــارز ركــوب الخيــل والدراجة والأرجوحة والوثب العالى وإستخدام الدش المهبلى فى النظافة الشخصية واستخدام ماء الشطاف المندفع أثناء استعمال دورات المياه.والعوارض وماشابه ذلك من الأنشطة والرقص العادات الــسرية التــى يستخدم فيها أشياء داخل المهبل.

- الفحص المهبلى:

غشاء البكارة غشاء رقيق جدًّا تغذيه بعض الشعيرات الدموية الدقيقة، ويؤدي تمزقه إلــى نــزول بعــض قطرات دم قليلة، ولكن إذا راعينا أن ذلك يكون في إطار العملية الجنسية الكاملة بمراحلها المختلفــة مــن تهيئة وإثارة مما يؤدي إلى إفراز كمية كبيرة من الإفرازات المــساعدة لــدخول العــضو واختلطــت هــذه الإفرازات بقطرات الدم القليلة ـ كانت النتيجة بقعة من الإفرازات وقد تلونت بلون وردي باهــت وليــست

بقعة دم كبيرة أو حتى صغيرة كما يتوقع البعض، وفي رد لمن لا يرى الدم في ليلة الدخلة احيانا عدة تفسيرات لما حدث:

1- أن يكون الغشاء قد تمزق مع فضك له، ولكنك كنت تبحث عن بقعة دم؛ فلم تجدها وبالتالي لم تبحث عن بقعة الإفرازات الملونة التي وصفناها في الفترة السابقة .

2- أن يكون غشاء زوجتك من النوع المطاطي الذي لا يقطع أو يتمزق من أول مرة، وربما يحتاج إلى التدخل الجراحي من قبل طبيبة النساء والتوليد لفعل ذلك، أو ربما لا يتمزق إلا مع الولادة الأولى .في حالة وجود غشاء بكارة من هذا النوع المطاطي المتمدد قد لا يحدث إلا ألم بسيط أثناء أول جماع بعد الزواج ، وقد لا يحدث نزول دم إطلاقا وذلك لمرونة الغشاء وتمدده وعدم تمزقه . وقد يظن الزوج في هذه الحالة أن زوجته ليست عذراء وكذلك أهلها مما قد يؤدي إلى عواقب وخيمة إلا إن أقنعه الطبيب بالحقيقة.

3- أو أن يكون غشاء زوجتك من النوع السميك نوعًا ما (بالمقارنة بغيره) ما لا يمكن للزوج معه فضه رغم تكرار محاولاته وعند المحاولة الأولى لم يكن الأمر كافيًا لحدوث تمزق كامل، وإنما لحدوث بعض التمزقات الخفيفة التي نتج عنها جروح خفيفة مع بعض قطرات الدم التي تجلطت والخلاصة أن نزول الدم ليس حاسمًا لوجود غشاء البكارة من عدمه، مع فهم أن الناتج لن يكون دمًا كثيرًا أو بقعة دم قانية كما يظن البعض. في هاتين الحالتين الأخيرتين يمكن للطبيب الأخصائي تشخيص الحالة وتطمين الزوج وأهل الزوجة إلى سلامة غشاء البكارة ، ويقوم بإجراء جراحة بسيطة في الحالة الثانية لفض الغشاء السميك لإمكان بدء العلاقة الزوجية

4- في حالة غشاء البكارة المصمت لا علاج له إلا إجراء جراحة حيث يقوم الطبيب بعمل فتحة في الغشاء لنزول دم الحيض المتجمع في المهبل والرحم . وفي المجتمعات المهتمة بغشاء البكارة يجب أن يتنبه الجراح إلى ترك جزء كاف من الغشاء حول الفتحة التي يفتحها ليفض عند الزواج .... وكما قلنا يزول الغشاء عند أول ملامسة بين الرجل والمرأة ودخول الذكر وبإزالته تلك تؤثر تأثيرا دائما في نفس المرأة وفي الزواج كله.ويختلف شكل الغشاء وحجمه بين امرأة وأخري ويتمزق الغشاء عند الملامسة الأولي عادة أو يثقب ثقبين في العادة ويزول تماما بع تكرار الملامسة ويصحب الإدخ الفقدان قليل من الدم وقد يكون كثيرا في بعض الأحيان وفي الغالب يصحب التمزق ألما قديكون شديدا أو خفيفا علي حسب حجم الغشاء وسمكه وعدم مرونته أو بعض الأخطاء التيتفعلها المرأة مثل الفزع العصبي والتشنج أو خشونة الرجل. وعدم مرونة الغشاء تزيدبزيادة السن وإذا جاوزت المرأة الثلاثين وهي عذراء ازدادت بكارتها صلابة في الغالب. ويختلف سمك البكارة بين بنت وأخري فهو يزيد علي 2 م عند القاعدة أو عند اتصاله بالحافة المهبلية.

– للمرأة ثلاث فتحات(فتحة الشرج – فتحة المهبل– (الفرج) فتحة مجري البول)

– غشاء البكارة يغطي فتحة الفرج وفتحة الفرج لا تظهر إلا بمباعدة الشفرين الصغيرين وعليه فـإن هـذا الغشاء لا يتمزقبركوب الدراجة أو بلبس البنطلونات الضيقة جدا أو بالهرش ولإزالته لابـد مـن أن يمـر بهجسم صلب كالأصبع أو العضو الذكري أو ما شابه ذلك.

– هناك غدد لها إفرازها الدائم لترطيب وتليين المكان وإفرازها هذا لا ينقض الوضوء أو يبطل الـصلاة إلا إذاكان مصاحبا للتفكير في شهوة أو للملاسة الخارجية للأعضاء أثناء العادة السرية فهويوجب التبرؤ منـه والتوبة إلى الله تعالى ، ثم الوضوء أما إذا نزلت الشهوة أثناء العادة السرية أو الاحتلامفهو يوجب الغـسل حتى وإن كان الإفراز قليلا وإنزال الشهوة يكون في شبه تقلصات خفيفة في الحوض ورعـشات منتظمـة تزول تدريجيا تاركة إحساس باللذة العارمة ثم الشعوربالارتواء فإذا وجد هذا دون وجود إفـرازات أوجـب الغسل بعض الوصايا للفتاة :

– النظافة الشخصية والعناية بهذا الجرء من جسدك هام جدا والمحافظة على سلامته وخلوهمن الأمراض لا يحتاج منك لمجهود كبير عليك فقط بإتباع الآتي:

– الاستنجاء من البول والغائط يفضل استخدام اليد معه والبدء من الأمام للخلف، (منالفرج إلى الـشرج) وليس العكسحتى إذا كان هناك أمراض أو غيرها لا تنتقل إلى الفرج.

– التنشيف بمنشفة خاصة عقب كل مرة تدخلين فيهالقضاء الحاجة والبدء من الأمام للخلف، (من الفـرج إلى الشرج) وليس العكسحتى إذا كان هناك أمراض أو غيرها لا تنتقل إلى الفرج

– عدم استعمال الملابس التي تحوي ألياف صناعية خاصة في فصلالصيف أو إذا كنت خارج المنزل لفتـرة طويلة والأفضل ارتداء الملابس القطنية الخالصة وجعل تلك الملابس الصناعية للأوقات الخاصة فقط

– في حالة وجود هرش أو رغبة في الهرش فيهذه المنطقة سارعي بالتشطيف بالماء الدافئ مع أي مطهر مهبلي والتشطيف يكون وأنتواقفة وتجنبي دائما الجلوس في حوض أو ما شابه للتشطيف ، و إذا اسـتمر الهرش أو لاحظتتغيير في شكل الإفرازات أو رائحتها عليك باستشارة الطبيب.

– هذا الجهاز تحيطبه كثير من العضلات والتي تتحكم فيه وبعض هـذه العـضلات إرادي أي يمكنـك أن تحركيها بنفسك والآخر لا إرادي ولا تستطيعي تحريكه وتدريب العضلات الإرادية يحـافظ عليمرونتهـا وشدتها وخاصة بعد الولادة فتعلمي كيفية تدريب تلك العضلات وتقويها فلها دورفعال وممتـع للـزوج أثناء الملامسة ويمكن أن تساعدك طبيبة النساء أو أخصائية رياضيةلمعرفة تلـك التمـارين.و إفـراغ المثانة والمستقيم بشكل دائم وكامل هام جدافوجود فضلات بهم يضغط علي المهبل ويؤثر فـي عمليـة الجماع ومتعتها فحافظي دائما عليإفراغهم إفراغ جيد وخاصة قبل الملامسة وبعدها فالتبول بالأخص بعد الملامسة له دورهام في طرد أي ميكروبات.

إنتبه قبل فض البكاره:

تنبيهات للمقبلين على الزواج .. واتمنى لهم ليلة هانئة سعيدة ..عليك أخي أن تضع أمام عينيك هذه الأمور:

- الحوار والتفاهم نذكر في هذه مسألة الحوار والتفاهم في هذا الموضوع لأهميتها البالغة فيجب أن يتعود الزوجان قبل وبعد وأثناء اللقاء التكلم في هذا الموضوع بمعنى .. أن يسأل كل طرف الآخر عما يسعده ويثيره، ويسأله إن كان له طلبات خاصة في هذه المسألة.. خاصة الزوجة التي تحتاج من الزوج أن يتفهم حالتها حيث إن بعض النساء يتأخرن في قضاء وطرهن ويحتاج الأمر إلى تفاهم وحوار حتى يصل الزوجان إلى الشكل والوقت المناسب لكل منهما.

- شفاء الجهل السؤال.. وكثير من أمور الليلة الأولى تحتاج للسؤال وطلب المعرفة السليمة والبعض يلجأ إلى وضع وسادة تحت ظهر الزوجة لتسهيل عملية الفض والجماع وهي مسألة غير طبيعية تجعل الزوجة في وضع غير طبيعي مما يجعلها تتوتر وتشعر بحدوث شيء غريب يستدعي ترتيبات خاصة.. بل إن هذا الوضع قد يسبب لها آلامًا فيزداد التوتر، ويترسخ في ذهنها، وتستدعي ذكريات الألم التي سمعتها مما قد يجعلها في رد فعل غير إرادي للمقاومة ومن ثم تفقد التهيئة النفسية التي حدثت لها، لذا فالوضع الطبيعي التلقائي بدون تكلف يصل إلى النتيجة المرجوة.

- وأيضًا هناك اعتقاد خاطئ لدى كثير من المتدينين عن كراهة النظر إلى عضو المرأة وهذا الرأي رفضه كثير من العلماء، منهم الشيخ الغزالي -عليه رحمة الله- الذي ذكر أن حدوث العلاقة الزوجية يستدعي النظر فلا يعقل أن تتم بغيره. إن هذه النقاط التي ذكرتها يفضل أن يتدارسها الزوجان سويًا قبل الزفاف بأسبوع أو أسبوعين ويتحاورا فيها ويتفاهما بصددها حتى يصلا إلى فهم مشترك حتى إذا أشكلت عليهما مسألة لا يتحرجا أن يسألا المتخصص حتى يصلا سويًا إلى تصور لهذه الليلة وما يحدث فيها دون مشاكل.

خلاصة القول: اللقاء الطبيعي لا ألم ولا نزيف ولا أوضاع خاصة. التهيئة والمداعبة..الفهم لتركيب ووظيفة الأعضاء.. الرفق والحب.. ولا تنسَ الدعاء وذكر الله. فإن من هدي النبي – صلى الله عليه وسلم- في هذه الليلة أن يبدأ الزوج بالدعاء فيضع يده على رأس زوجته ويقول (اللهم إني أسألك من خيرها ومن خير ما جبلت عليه وأعوذ بك من شرها ومن شر ما جبلت عليه)رواه أبو داود وابن ماجه ثم يصلي بها ركعتين، وهذا يجعل الطمأنينة والهدوء يسود جو هذه الليلة.

- **واجب الزوج الخلقى فى ليلة الزفاف صحيح أن الرجل لا يجد صعوبة فى ليلة الزفاف لفض البكارة غير أنه لابد أن يتعامل مع الزوجة بلباقة ومودة، فهذه فتاته غادرت منزل والديها ثم وجدت نفسها معه فى عالم آخر جديد، فيجب أن يشعرها زوجها بمودته ومحبته وملاطفته، لا أن يعتبرها فريسة يجب عليه أن ينقض عليها ويفترسها، بل يجب عليه أن يتصرف معها فى هذه الليلة كخطيبة لا كامرأة أو زوجة، ليست هذه الليلة ليلة متعة، بل هى ليلة حب ليلة حب غير جنسى، وأهمية هذه الليلة هى أهمية نفسية**

أكثر منها جسدية فلتكن ليلة مودة ومحبة، وليست ليلة حربية وافتراس، وعلى الرجل أن لأ يبحث عن اللذة فى هذه الليلة، بل يهتم بالزوجة ولا يجرح شعورها بتسرعه ورعونته، فهو سيحصل علــى كــل مطلوبه بالتروى، وفى ظلال نور خافت، بعد أن يترك لعروسه حريتها فى التعرى من ثيابها، فلا يــدخل عليها إلا بعد اضطجاعها فى الفراش، وعليه هو أيضا أن يتعرى إما فى غرفة مجاورة أو وراء ســتار مثلاً، ولا يفاجئها بمنظره العارى لأن ذلك يؤلف لديها مشهداً تشمئز منه فــى اليــوم الأول ولتقويــة معنويات المرأة وتشجيعها على التخلص من الخوف والرهبة يجب أن يجرى فض البكارة بدون تكلــف، قبل البدء فى إدخال القضيب لابد من أن يقوم الزوج بمداعبة عروسه وملاطفتها بشكل عاطفى ويبــالغ فى المداعبة والملاطفة، والتقبيل والمعانقة ويبادل زوجته الهمــسات العاطفيــة والكلمــات واللمــسات الدافئة، حتى تثار عروسه ويترطب المهبل بفعل الإفرازاته المهبلية الناتجة عن الإثارة، وبرفــق يقــوم الزوج بإيلاج رأس الحشفة ما بين الشفرين الصغيرتين باتجاه الغشاء تقريباً، ويبادل عروسه الهمسات العاطفية، فلا تمضى دقائق معدودات حتى يصبح الإيلاج ممكنا وسهلاً، ونقصد من كل ذلــك أن تكــون عملية فض البكارة فى جو من المودة والحب والهدوء، لا أن تكون فى صورة وحشية وافتراس، فليس من المستحب أن تبدأ الحياة الزوجية بالاغتصاب، وإذا فشل الزوج فى فض الغشاء فى الليلــة الأولــى فعليه أن يؤجل ذلك إلى صباح الغد.

نصائح قبل فض البكارة:

(الجماع الأول في ليلة الزفاف) :نقصد بــ أول جماع في ليلة الزفاف الاولي من الحياة الزوجيه ,وقــصدنا هنا تنبيه الزوجين الي اهمية هذه الليله في حياتهما وما تتركه من اثار علي نفسيهما. ان مما لا شك فيــه ان الشاب والفتاة يتطلعان الى لقاءهما الاول علي فراش الزوجيه ليبدا مرحلة جديده حافلــة بالمــسؤليات والاعباء ,وهذا امر فطري في الزوجين , ولكن قد تكون مفاجأة الواقع مختلفة عن التصور , لذلك لابد لكل واحد منهما مراعاة الاخر في الليلة الاولي . والتعامل معه برفق ولين,ليتم الاتصال الاول بينهما بــالتوافق والرغبة المتبادله . ولقد كتب الكثير من الباحثين والعلماء في هذا الموضوع واتفقوا جميعا علي ان عملية فض البكاره ينبغي لها ان تسير بيسر وترفق وان يراعي الزوجين ما يلي:

– أولاً: ان لا يستعجل الرجل في ازالة البكاره ,بل عليه ان ياخذ الامر بالتلطف والترفق ,ولو استغرق ذلك الامر اياما ,اذ انه لافائده في التعجل ولا مصلحه.

– ثانيا: ان لاتكو ن الزوجه فاترة المشاعر تجاه زوجها ,لان هذا الفتور يسبب للرجل خيبة امــل شــديده ,تؤدي في كثير من الحالات ,الي الفرقه والطلاق ,او الي حياة زوجيه تعيسه.

– ثالثا: علي الزوج ان لا يتوقع من زوجته ان تبادره هي برغبتها في لقائه تلك الليله ,فهـــي لـــن تفعــل لحياءها الشديد,ولكن ينبغي ان يبدا هو بالخطوه تلو الخطوه ..وهي تتجاوب معه في كل خطـــوه ..وهكــذا حتي ينتهي الامر.

– رابعا: ان تعاون الزوجين ,وتجاوب كل منهما مع الاخر ,بالاضافه الي ماذكرناه سابقا ,يـــسهل عمليـــة (فض البكارة) في الزوجه ,بادني حد من الالم ,وباسرع وقت.

– خامسا: ان الاخفاق في فض البكاره في الليله الاولي ,لا يصح ان يعتبر عجــزا ,او ضــعفا ,فـــان مـــن الازواج من يغلب عليهم الحياء ,فينتابهم خوف واضطراب حين الهم بالمجامعه ,فتفتر الشهوة وتبرد ..ولا يعتبر ذلك مرضا ,اذ لا يمضي وقت طويل , حتي يزول هذا العارض ,بعد ان يتعرف كل منهما علي الاخــر ,ويتبادلا المشاعر من دون حرج او اضطراب , مع امنياتي لكل عروسين بحياة زوجيه سعيده.

أفضل وضعية لليلة الزفاف وفض البكارة:

الأصل... أن الجماع الأول للعذراء لا يسبب ألما بمعنى الألم , وإنما يسبب ما يقال عنه بأنه (عدم ارتيـــاح بسيط) مع الشعور باللذة في نفس الوقت, وكأن الفتاة لاتمانع الحصول على (عدم الارتياح البـــسيط) فـــي مقابل الحصول على (اللذة ولكن ما يسمع ويشاع عن آلام ليلة الدخلة إنما هي ناشئة عن تهويل الجمـــاع الأول وتخويف المراهقات منه , وذلك لإعطاء صورة سوداء عن الجنس في نفوس المراهقـــات ممـــايؤدي بالتالي إلى نفورهن منه والبعد عن التفكير فيه.ومع الأسف فبالرغم من نجاح هذاالأسلوب جزئيا في صـــد المراهقات عن التفكير في الجنس , إلا أن لهذا الأسلوب الكثيرمن المساوئ على نفسية الفتاه بعد الـــزواج. فتراها تدخل عش الزوجية وكلها خوف ونفور من الجنس.إن هذا الخوف والنفور (النفسي) من الجـــنس عند الفتاة يجعل عضلات الجسم , و بالخصوص (عضلات الحوض) في حالة من الانقباض. وهناك عـــضلة تعرف باسم (عضلة الجنس!!! هذه (العضلة الجنسية) هي العضلة التي تحيط بمهبل المرأة (مكـــان إدخـــال العضو الذكري) , فإذا انقبضت يضيق المهبل.وكما أسلفنا فان خوف الفتاة ليلةالدخلة يؤدي إلـــى انقبـــاض هذه العضلة بشكل شديد وبالتالي إلى تضيق المهبل بشكل كبيرمما يجعل عملية إدخـــال و إيـــلاج العـــضو الذكري عملية صعبة إلى حد ما , و مصحوبة بالألم.لذلك فكلما كانت الفتاة مسترخية أكثـــر , كلمـــا كانـــت عضلاتها(وبالذات العضلة الجنسية) مسترخية , مما يؤدي إلى سهولة و سلاسة إدخال و إيـــلاج العـــضو الذكريبدون أي ألم يذكر.ولكن المشكلة هي أنه مهما حاولت الفتاة أن تسترخي فإنها لن تستطيع إرخـــاء (العضلة الجنسية) بشكل كامل , إلا إذا اتخذت الوضع الجنسي التالي: بعد أن قام الزوج بالمداعبة الطويلـــة جدا جدا ، في كل جزء من جسدها ومن أعلى إلى أسفل بالتقبيل والمص واللحس في كـــل بقعـــة منهـــا ، فسيشعر بأن الزوجة ارتخت تماما ، ويلمس بيده على فرجها ويجدها قد استجابت معه ، من خلال الرطوبة

التي يجدها على فرجها ، وهذا قد يستغرق وقتا طويلا ، ربما يصل إلى أكثر من ساعة أو يقارب الساعتين عند بعض الفتيات.

أفضل وضعية لفض غشاء البكارة :

- وهو أن تستلقي على ظهرها و ترفع ركبتيها عن الأرض مع إبقاء باطن أقدامها على الأرض (حيث يشكل الفخذ مع الساق زاوية حادة مقدارها أقل من 90 درجة بقليل) وتكمنأهمية هذا الوضع الجنسي في أن (العضلة الجنسية) تكون دائما مسترخية تماما , إلاإذا حاولت الفتاة شدها إراديا (بالعمد) , فبهذا الوضع الجنسي يكون من السهل على الفتاة إرخاء العضلة الجنسية و بالتالي يسهل إيلاج الذكر بسلاسة ومن دون أي ألميذكر ! أو طريقة أخرى أنا أفضلها للفتاة وأيضا مريحة للزوج من حيث تحكمه في الوضع تماما وهي أن يجعل رجلي زوجته فوق فخذيه ويدخل بكامل جسمه بين شعبها (رجليها) وحتى لا تستطيع هي المقاومة وتكون في وضع الاستسلام الكامل ، ويسحب المخدة من تحت رأسها ويضعها بين رأسها وبين الجدار الذي قد اقتربت منه الزوجة فهو لا يضمن رد فعلها كأن تنسحب منه لحظة الإدخال ، فتصطدم برأسها في ما خلفها أيضا ينصح بشكل كبيير استخدام بعض الكريمات الجنسية المتوفرة في معظم الصيدليات أو حتى استعمال (الفازلين السائل المستعمل للشعر عادة) أو بعض فازلينات العناية ببشرة الأطفال , وبالمناسبة فهي تستخدم بشكل كبير نظرا لرخص ثمنها وسهولة الحصول عليها من دون أية (احراجات!!) حيث توضع هذه الكريمات أو الفازلينات إما علىالعضو الذكري أو في فرج المرأة أو على كليهما , مما يسهل الإيلاج بشكل كبير ويخففأي (عدم ارتياح) بالنسبة للمرأة , ويزيد أيضا من مقدار اللذة لدى كلا الطرفين !

- إذاً أفضل طريقة لفض غشاء البكارة ، وضعية المرأة نائمة على الفراش والرجل يواجهها من الأعلى هي من الأوضاع الشائعة حيث يسمح أيضا الاتصال وجها لوجه بالمثل وضعية المرأة إلى أعلى، ولكن هذه الوضعية تسمح للمرأة أن تتحكم أكثر على عملية الجماع، حيث يعتبر مريحة أكثر وليس بالضرورة أن يكون الاتصال الجنسي الأول مؤلمًا؛ فغشاء البكارة لا يحوي أيا من النهايات العصبية التي هي مصدر الألم في الجسم. وأما الألم فينجم عن إيلاج العضو المنتصب داخل فوهة المهبل التي يغطيها الغشاء بشكل كامل أو جزئي. لذلك فالغشاء الذي غالبا ما يكون رقيقا يتمزق دون أي ألم, وإذا شعرت الزوجة بالألم فهو نتيجة الإدخال أما إذا كان الغشاء من النوع القاسي –وهي حالات قليلة– فإنه قد يقاوم التمزق قليلا؛ لذلك فالألم ناجم هنا عن المقاومة وليس عن تمزق الغشاء أو عدم تمزقه. وكثيرا ما يكون سبب الألم هو التوتر والخوف المتراكم في ذهن الفتاة نتيجة بعض التجارب الفاشلة في بيئتها؛ لذلك فإن مهمة الأم هنا هي التمهيد لليلة الزفاف بأن تزيل هذه التراكمات من عقل ابنتها والتوضيح لها بأن الأمر أسهل مما تظن .. إذن غشاء البكارة رقيق وقابل للتمزق بسهولة عند الكثير من الفتيات، خاصة إذا ساعدت الزوجة زوجها

بالاسترخاء الكامل وعدم شد القسم السفلي من الجسم؛ لأن هذا الشد يؤدي أحيانا إلى توتر الزوج، وهو ما يجعله يشعر بالحرج، وبالتالي إلى ضعف الانتصاب، وأحيانا أخرى يقوم الزوج بحركات خاطئة فبدلا من أن يمزق غشاء البكارة يتمزق جدار المهبل الخلفي أو الجانبي، وفي هذه الحالة يستمر النزف، وقد تتحول ليلة الزفاف إلى ليلة إسعاف؛ كل ذلك بسبب خوف الزوجة وجهل الزوج. .... ولا شك أن العلاقة الزوجية يجب أن تعتمد على المبدأ الإنساني قبل كل شيء "هن لباس لكم وأنتم لباس لهن"، فلا يقرب الزوج زوجته بغاية أن يستمتع بها دون أن يفكر بأن من حقها الاستمتاع أيضا، فكما قال عليه الصلاة والسلام:"لكم عليهن حق ولهن عليكم حق"؛ لذلك فعلى الزوج أن يتحلى بالصبر والرقة وحسن الإدراك ليلة الزفاف؛ فقبل الزفاف هناك الكلمة والقبلة واللمسة –وهذا حق للعاقدين على الأقل– وفي ليلة الزفاف تكون الممهدات والمداعبات بحيث يساعد العريس عروسه على إزالة التوتر في حال إذا كانت ليلة الزفاف مرافقة للعقد... وعلى الشاب الذي سبق له واطلع على شيء من فنون الجنس ألا يتوقع أن يرى من عروسه من أول مرة تلك الفنون التي يتخيلها، وكذلك عليه ألا يظن بها الظنون إذا رأى أنها قد تعرف شيئا لا يعرفه هو؛ فالجنس فطرة وغريزة قد تكون نامية عند البعض أكثر من البعض الآخر، ورغم أن الحياء شعبة من الإيمان فإنه مستحب في المرأة أكثر من الرجل ليلة الزفاف –وفي غيرها– لكن لا يعني هذا أن المرأة إذا أظهرت رغبتها فإن معنى ذلك أن لها تجربة سابقة، فربما كان حبها لخطيبها دافعًا أن تتوق له جنسيا. أخيرًا يا من ستدخلون حياة جديدة اعلموا ان الحب والتفاهم بين الزوجين هو السبيل الوحيد لجعل العملية الجنسية ممتعة، وقد يترافق الألم واللذة معا، وهنيئا لمن فهم أن الموضوع برمته أسهل مما يتخيل وأعمق مما ينظر إليه، وأن الزواج ليس فقط لقضاء الوطر ولا لغض البصر، بل هو رقي في درجات الكمال الإنساني عندما يتم التعارف بين النفوس بهذه الطريقة الجسدية الحميمةاتمنى من كل بنت ماتضيع هذي اللحضه بالخوف والتوتر صدقوني راح تندمون انا توني متزوجه من 3شهورتقريبا وكنت متخوفه من الليله اللي راح تكون اول ليله للجماع وصدقوني كنت خايفه من الالم بس من الكلام اللي سمعته اقول لاتخافون لانها ما تعور بس لاننا نخاف ونرتبك ونشد عشان كذا نحس بالالم بس والله العظيم انها احلى ليله راح تكون في عمرك كلها اقول لاتضيعونها بالخوف تمتعو والا راح تندمون مثلي انا الحين احس اني ندمانه لاني ضيعتها وانا ماتمتعت بها ولامتعت زوجي بها انصحكم لاتضيعونها بالخوف ولاتسمعون لاي احد يقول لكم انها تعور انتي براحتك وعدم خوفك تخلينها سهله بالمره صدقوني انا ماقول هالكلام الا لاني ما ابيكم تضيعون احلى ليله في حياتكم وتقلقون ازواجكم وتحبطونهم في الوقت اللي يثبت رجولتهم صح وانتم اذا ماتعاملتم صح في ها الليله احتمال يكون بينك وبين زوجك نوع من التنفير يعني تنفرين زوجك من الجنس معك اتمنى تسمعون نصيحتي وأخيرا أنهي موضوعي هذا بالتوصية على:

1 – اتقاء الله في كل شئ وتطبيق سنة رسوله صلى الله عليه وسلم ، حتى في الجماع فقد قال جل وعلا {نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُواْ لأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُواْ اللّهَ وَاعْلَمُواْ أَنَّكُم مُّلاَقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

}البقرة223 ، قال بعض المفسرين في (وقدموا لأنفسكم) أن المقصود بالتقديم هنا كل خير من التسمية قبل الجماع والقبلة والملاطفة .وكما في السنة المطهرة من دعاء الزواج يضع يده على ناصيتها – بدون ما يصيح عليها أو يفجعها – (عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده ؛ عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "" إذا تزوج أحدكم امرأة ، أو اشترى خادما ، فليقل: "" اللهم إني أسألك خيرها ، وخير ما جبلتها عليه ، وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلتها عليه)وقال عليه الصلاة والسلام : (لا يقع أحدكم على زوجه كالبهيمة وليكن بينهما رسول القبلة) .وكذلك يصلي بها ركعتين – وما يكون خايف على ماكياجه ينعدم

2- ولا ينس أن هذه التي بين يديه أحب الناس وشريكة العمر ومثل ما هو ينتظر منها الحب والحياة الطيبة فهي أيضا تأمل منه ذلك .

3 – ضرورة مناقشة الأمور الجنسية بين الخطيبين , قبل الزواج بعدة أسابيع , و هنا أؤكد على ضرووورة تثقيف الزوج و الزوجة جنسيا !بدون خجل او حياء ، وذلك لكسر الحاجز النفسي لليلة الدخلة وكأنها موت منتظر .

4 – اتخاذ الوضع الجنسي الموصوف أعلاه , بالإضافة إلى استعمال مادة لزجة (كريمات أو فازلين) قبل الجماع الأول.

الألم فض البكارة:

هل تتألم الفتاة من تمزق غشاء البكارة ؟ يختلف الشعور بالألم بين فتاة وأخرى من حيث الشدة وسرعة التأثر .ويتوقف الشعور بالألم على حجم الغشاء وسمكه وصلابته وعدم مرونته ، كما يتوقف على بعض الاخطاء التي يمكن تفاديها ، مثل : عصبية العروس وفزعها ، وخشونة الرجل أو جهله، والوضع الخطأ للإستلقاء على الفراش ، وعدم الاسترخاء .وكل هذه العوامل التي تؤدي إلى الألم يمكن تجنبها .ويلاحظ أن عدم مرونة الغشاء تزيد بتقدم السن ، وإذا تجاوزت الفتاة سن الثلاثين عذراء لم تمس ، إزدادت بكارتها صلابة ومتانة كسائر أجزاء جسدها ، وبذلك تزيد مصاعب فض الغشاء . ولكن لكل شيء حل .ويختلف سمك غشاء البكارة بين فتاة وأخرى ، فهو يزيد على ملليمترين أثنين عند قاعدة البكارة أو عند اتصالها بالحافة المهبلية ، ويقل عن ذلك عند الطرف الخارجي ، فالغشاء ليس طليقآ رقيقآ رفيعآ كالخيوط الحريرية كما يتوهم العامة.

مايجب عمله بعد فض البكاره:

أليكي ماتفعلينه بعد فض البكاره....؟؟؟؟" عليك بالديتول "فهذا اهم من اى شىء اخر تحتاجة الفتاة ليلة دخلتها اذا يجب بعد فض الغشاء من قبل الزوج ان تقوم العروس وتمسح اثر الدم ثم تملءء البانيو بالماء الدافىء وتضع القليل من الديتول وتجلس فى حمام مائى لمدة 10 دقائق تقريبا ثم تقوم وتجفف مهبلها جيدا

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

بهدوء ولطف وترتدى ملابسها الدخلية ويفضل قطنية , ويفضل بعدها الا يتم الجماع الا ثانى او ثالث يــوم حتى يكون محل فض الغشاء قد التئم ولا يحدث بعد ذلك حرقه او الم ...

أفضل وضعيتين لفض غشاء البكارة:

1- الاولى: وهي وضعية الزوجة أسفل على ظهرها مع فتح الساقين والإيلاج والزوج فوق والثانية هــي وضعية الفارسة الزوج يستلقي على ظهرة والزوجة فوق الزوج كالفارسة على الخيل مع ضرورة الترطيب الكافي المهبلي بعد فترة مداعبة وملاطفة لفترة طويلة كي يستطيع الزوج إيلاج القضيب بلا آلام. لا ينصح الهجوم من أول لحظة أوأثناء تقلصات العروس العضلية العصبية لأن ذلك يساعد على تهتك المهبل والنزيف الشديد. ينصح الهدوء والرقة واللطف والتودد والمداعبة.

نصيحة لك ايها الزوج: عليك ان تقترب من عروستك ليلة الدخلة كإنسان لا كحيوان – كلمها – قبلهــا – جاملها – داعبها – لاطفها – مازحها – طمئنها – لا تخيفها بالممارسة من أول لحظة - فــالمرأة كــائن عاطفي تتأثر بالكلمة الحلوة، المداعبة اللطيفة القبلات الرقيقة وهي ليست كائن جنسي تحب الغزو والعنــف والإختراق من أول لحظة هذا السلوك الحيواني يخيفها ويرعبها ويعقدها ويجعلها تكــره الجــنس.. وهــي بالأساس ستكون خائفة مما سمعته من أهوال ليلة الدخلة من صديقاتها من التخريف من أفتضاض غــشاء البكارة – مما يجعلها ترتعش خوفا ترتعد رعبا مما يوترها ويجعلها تتقلص مهبلها عضليا لا إراديــا ممــا يصعب مهمتك في أول ليلة وقد تستمر الصعوبات لأسابيع وشهور عليك بأن تكون أنسانا لطيفا لبقا شاعريا كي تفتح لك عروستك أبواب الحياة والمتعة الزوجية الدائمة منذ الليلة الاولى او التــي تليهــا.. وللاســف يتخيل بعض الرجال أن فض البكارة عمل شديد الصعوبة ، فيدخل أحدهم على عروسه متوهماً بأنه يحتــاج لقوة جبارة لفض هذا الغشاء ، فيعاملها وكأنه فى معركة حربية!! والواقع أن فض غــشاء البكــارة مــن السهولة بحيث أنه بمجرد انتصاب قضيب الرجل وتصلبه فإنه بإدخال القضيب وبلا عنف يــتم فــض هــذا الغشاء وبسهولة جدا ولا يستغرق لحظه..

2- الثانية: وهي وضعية السجدود للمرأه مع مراعاة الملاطفة الجنسية قبل الايلاج والرفق لانها قد تؤدي الى انقلاب في الرحم وفض غشاء البكاره لا حتاج الى عنف او شده فهو عباره عن شعيرات دموية صغير وغشاء رقيق ويثقب باقل جهد ولاكن يكون مكمن الالم في دخول العضو الذكري مع توتر المرافق للزوجه

إياك وفض غشاء البكارة بيدك:

خطأ كبير يلجأ إليه بعض العرسان عند فشله من فض غشاء البكارة بالطريقة الطبيعية وهو فض الغــشاء بالأصبع. وهنا أقول أن فض غشاء البكارة باليد غالبا ما ينتج عنه قطع بفتحة المهبل أو بالمهبــل نفــسه، وهذا يسبب نزيفآ يحدث عند فض الغشاء لأول مرة ثم يلتئم القطع ويتوقف النزيف، ولكن فــي كــل مــرة

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

ستحاول بها الجماع سينتج عن ذلك اتساع بفتحة المهبل نتيجة الدخول مع احتكاك بجدار المهبل الذي يكون به القطع القديم فينتج عن ذلك فتح للقطع مرة أخرى فينتج ذلك النزيف. وأنصح كل شخص قد مــر بهــذه التجربة أن يأخذ زوجته إلى الطبيب للكشف عن هذا القطع وخياطته حتى لا يفتح مرة أخرى وهي عمليــة غاية في السهولة وستخرج الزوجة في نفس اليوم.

العروس عذراء ولكن لا دماء!!

يمكن أحياناً ألاّ يصاحب فض غشاء البكارة نزول أي دم وذلك في حالة النوع الحلقي الذي يُطلــق عليــه " المطّاط "، أو في حالة الغشاء السميك الصلب، وفي كلتا الحالتين لا يحدث فــض بالفعــل للغــشاء لأنــه لا يتمزق.. كما سيتضح.

– الغشاء المطاط : وهذا النوع هو سبب الإشكالات الزوجية، فهو سبب تعاسة وشك الزوج، وأيضاً تعاسة واستغراب الزوجة، حيث لا يصاحب اختراق هذا النوع عند أول اتصال بين الزوجين نــزول دم، فالغــشاء المطاطي يسمح بإيلاج العضو دون دم وذلك لأنه يتمدد مع الاتصال ولا يتمزق، ويبقى سليماً دون تمزّق إلى أن تحدث الولادة حيث يفض مع نزول رأس الجنين. ويمكن كذلك أن يفض هذا النوع على يد الجراح مــع نزول الدم، والذي يبقى شاهداً على عفة الزوجة.هذا النوع أيضاً قد يصبح حُجة المنحرفــات للــدفاع عــن شرفهن أمام أزواجهن. لكن هذا النوع غير شائع من غشاء البكارة، كما يمكن إثبــات وجــوده أو عدمــه بالكشف الطبي.

– الغشاء السميك الصلب : هو نوع نادر من غشاء البكارة. وهذا النوع لا يوجد به فتحة أصلاً لنــزول دم الحيض، كما أنه لا يتمزق بسهولة، بل ولا يسمح بالإيلاج. ونظراً لعدم وجود فتحة به، فعادة يتم تشخيصه في سن مبكرة، حيث تُحضر الأم ابنتها للطبيب لعدم نزول دم الحيض، أو لوجود مغص شديد ومستمر لعدة أيام من كل شهر. ويترتب على ذلك احتباس دم الحيض داخل تجويف الرحم، وأحياناً قد يــصل الــدم إلــى تجويف البطن عن طريق قناتي فالوب. مما يزيد من حدة الألم. وعلاج هذه الحالة هو إجراء عملية جراحية بسيطة يقوم فيها الجرَّاح بعمل فتحة صغيرة بالغشاء لتسمح بنزول الدم.

ما قبل الجماع

العلاقة الجنسية قبل الزواج:

يعتقد بعضهم بأن الدعوة لعدم ممارسة الجنس إلا بعد الزواج لا تساير العصر والتطور. ولكن هناك ما لا يقل عن عشرة أسباب علمية من أجلها يجب أن نبقي العلاقة الجنسية مقصورة على الرجل وزوجته فقط. فالزواج هو حالة من المشاركة الدائمة بين الرجل والمرأة بموافقة الدين والدولة والمجتمع والله.

أثرالعلاقة الجنسية قبل الزواج:

– العلاقة الجنسية غير المشروعة تؤذي وتضر بالعلاقات القائمة بين الناس: فالعلاقة الجنسية تتطلب تفهما وضبطا للانفعالات واعتدالا. وحتى في الزواج فإن هذه العلاقة يجب أن يحكمها العقل النابه المتزن الذي لا يسير وراء الأهواء والإثارة ولا يخضع للأنانية. وعلى الشبيبة أن يتعلموا كيف يسيطرون على انفعالاتهم وشهواتهم.

– العلاقة الجنسية قبل الزواج تعرقل نمو المشاركة المتبادلة حول مواضيع أخرى: أثناء سني المراهقة تكون الانفعالات الجنسية على اشدها. ولو سمح لها بالانطلاق فهي ستتحكم في كل من الصداقات بين الشبان والشابات. ولكن الصداقات التي يرجى لها أن تستمر وتدوم دون أن يعكر صفوها التأنيب تتطلب المشاركة الفعالة للآراء والطموح. وان الانخراط في علاقة جنسية غير مشروعة في تلك السن من شأنه أن يفسد مثل هذه الصداقة والمشاركة.

– العلاقة الجنسية قبل الزواج تؤدي إلى اتخاذ قرارات غير حكيمة: فالتعبير الجنسي قد يؤدي لأن تسلم الفتاة ذاتها لشاب (أو بالعكس) دون أن تكون قد درست كل الأمور المتعلقة بهذا التسليم وخطورته. هذا التسليم ينبغي ألا يعطى إلا للزوج الذي تخضع له الزوجة وتسلم له ذاتها في ثقة ومحبة. لهذا السبب يجب التشديد على ضرورة إبقاء العلاقة الجنسية في نطاق الزوجية حتى تكون عونا على إخضاع حياة الزوجين لبعضهما في رابطة مقدسة تدوم دوام حياتهما. وما فترة الخطوبة إلا لدراسة طباع الرفيق الآخر وتقرير ما إذا كان الشخص المقدم على الزواج سيقرر أن يسلم ذاته لرفيقه أم لا. فإذا اكتشف أحد الطرفين أن الطرف الآخر لا يناسبه ولا يوافق طباعه وميوله فالأفضل أن تفصم الخطوبة من أن يقدما على الزواج ويتحملا عواقب عدم انسجامهما معا. وهناك حالات زواج فصمت بعد 24 ساعة فقط من عقد القران. فإذ يمارس الشاب الجنس مع فتاة (أو بالعكس) يشعر بأنه قد سلم نفسه لتلك الفتاة ولا يعود يشعر بقدسية رابطة الزواج. آخرون ينخرطون في العلاقات والممارسات الجنسية أثناء فترة الخطوبة للدرجة التي يشعرون معها بأنهم قد تمادوا في هذا الطريق الشائك ولا يستطيعون التراجع وفك الخطوبة، حتى بعد معرفتهم بأن زواجهم قد لا يكون ناجحا.

– العلاقة الجنسية قبل عقد القران خطر: فقد يظن بعضهم انه لا ضير من التعبيرات الجنسية السطحية كالملامسة والمداعبة والتقبيل والغزل أثناء فترة التعارف. ويعتقدون بأن هذه الممارسات لا ضرر منها ما دام الشريك قد اختار شريكه الدائم وانهما سوف يعلنا الخطبة والزواج وشيكا. وهم يعتقدون أن لا فرق بين ممارسة الجنس قبل الزواج بيوم واحد أو بعده بيوم. ولكنك إذا تخطيت هذا الحد فستجد أن هناك فارق كبير بين الممارسة غير الشرعية للجنس والممارسة التي اقرها الله تعالى. فالذين فعلوا ذلك تعلموا الفارق الكبير عن طريق تقريع ضمائرهم وبيوتهم المفككة وعدم الوفاق بين الزوج والزوجة وما إلى ذلك من أمور أدت بهم إلى الانفصال.

– إن مراسيم عقد القران لها أهميتها العظمى: فقد يعتقد البعض أن الزواج هو مجرد التوقيع على شهادة بذلك من رجل دين وبعض الشهود. وهم يتسائلون كيف تجعل هذه التوقيعات من العمل المحرم قبل عقد القران عملا محللا بعده؟ ولكن الحقيقة أن هذه الشهادة ليست مجرد قطعة ورق فهي لها قيمتها الكبيرة. والذين جازوا في اختبار الطلاق يعلمون أهمية شهادة الزواج. فهذه الشهادة تمثل رأي المؤسسة الدينية التي ينتمي لها الطرفان ورأي الدولة والحاكم والأصدقاء. والأطفال الذين سيولدون للزوجين، ومراسيم الزواج تضيف إلى كل ذلك الأمن والثقة. أما التكيف الجنسي في رابطة الزواج فيتوقف إلى حد كبير على مدى الحماية والأمن الذي يشعر به كل طرف تجاه الآخر.

– الخوف من الحمل قبل الزواج: ينبغي ألا نبتعد عن ممارسة الجنس قبل الزواج لمجرد الخوف من الحمل وإلا لكانت حبوب منع الحمل هي الإجابة لهذا الخوف. فليست الخطورة في الحمل بقدر ما هي في انتهاك قانون الله الطبيعي الذي يحكم العلاقات بين الجنسين. تشير الإحصاءات إلى تزايد عدد المصابين بالأمراض الجنسية من إيدز وزهري وسيلان ..الخ. وكلها نتيجة العلاقة الجنسية قبل الزواج. ولا نقصد هنا أن هذه الأمراض لا وجود لها في المتزوجين. ولكن احتمال وجودها يكون اكبر في الذين يمارسون الجنس مع آخرين قبل الزواج. لأن هذه الأمراض تنتقل من شخص لآخر عن طريق الممارسة الجنسية. وقد تبدو هذه الإحصاءات غير واقعية بالنسبة لك إلى أن يصاب بتلك الأمراض أحد أصدقائك أو أحبائك.

– العلاقة الجنسية قبل الزواج تولد عدم الثقة: فالشاب الذي استهوى فتاة ومارس الجنس معها سرعان ما يستفيق لنفسه ويتساءل ترى كم من شاب آخر سلمت هذه الفتاة نفسها له قبلي؟ ومن ثم يعتبر الشاب انه في نظر حبيبته لا يختلف كثيرا عن بقية الشباب الذين أوقعوها في شراكهم من قبل. والفتاة ايضا تراودها أفكار عدم الثقة والشك في حبيبها الذي استهواها وتتساءل ترى كم من فتاة سلمت نفسها له قبلي؟ واذا كان قد مارس الجنس مع اخريات قبل الزواج فما الذي يمنعه عن ذلك بعد الزواج؟ هذه الشكوك تتزايد في عقول الذين يمارسون الجنس قبل الزواج وتستمر بعد أن يتزوجوا فتصبح العلاقة الجنسية مجرد روتين ممل.

- العلاقة الجنسية قبل الزواج غالبا ما يكون منشأها البواعث المريضة: فهناك الشاب الذي يود أن يثبت رجولته، والفتاة التي تسعى لشراء الاكتفاء العاطفي بتقديم جسدها. آخرون يسعون نحو الإثارة بدافع الشهوة. والذي يتخاذل أمام شهواته وانفعالاته الغريزية سيقع فريسة الزنى. فالعلاقة الجنسية قبل الزواج تجمع رفقاء السوء وتحطم الصداقات الحقيقية بين الشباب. ومخطئ من يظن انه عن طريق الجنس يستطيع الاحتفاظ بالطرف الآخر حتى يتزوجا.

- التجربة لا تفيد في هذا المجال: يوجد اعتقاد خاطئ مفاده على الذين يزعمون الزواج أن يمارسوا الجنس حتى يقرروا فيما إذا كانوا يتلائمون مع بعضهم جنسيا أم لا. ولكن هذا الاعتقاد خاطئ من أساسه. فهل سيمارس الشاب الجنس مع كل الفتيات حتى يرى التي تناسبه قبل أن يتزوجها؟ والخطأ الفادح الذي يقع فيه هؤلاء المفكرون السقماء هو اعتقادهم بأن الانسجام الجنسي يجب اكتشافه قبل الزواج. وهذا ليس حقيقيا، فالتوافق والانسجام الجنسي يتولد في نطاق الرابطة الزوجية المقدسة التي تجد الحماية والأمن في ظل القانون والعرف الذي يصادق على علاقتهما الشرعية. فالتقدير الكامل الواعي لعطية المحبة هذه التي حبانا بها الخالق المحب لا يتم اكتشافه أو اختباره إلا في نطاق الرابطة الزوجية.

- العلاقة الجنسية قبل الزواج تعرقل قدرتك على التمتع بجمال تلك العلاقة بعد الزواج: اكبر حجة في صالح إبقاء العلاقة الجنسية إلى ما بعد الزواج هي أن تلك العلاقة لا يمكن اكتشاف جمالها التام إلا في الزواج ففي اختبارات البشرية لا يوجد ما هو اعمق واجمل من الوحدة الجنسية المتكاملة والصحية بين الزوج وزوجته. ففي رابطة الزواج يجتمع شخصان ترعرعا في بيئات مختلفة ولم يعرف أحدهما الآخر من قبل ويتحدا في علاقة وثيقة وشركة متبادلة. هذا الاختبار الرائع أساسه إعطاء الذات بكاملها للآخر. فالزوج لا يطالب بشيء لنفسه بل يعطي ذاته. والزوجة تكون لها مطلق الحرية أن تقدم ذاتها أيضا في محبة مشتركة ومتبادلة دون أن يكون لها أدنى شك في أنها قد أجبرت على شيء أو قد استغلت. في هذه العلاقة يتعهد الاثنان بالإخلاص لبعضهما فيعطي كل واحد نفسه للآخر. وبموجب هذا الوعد يكون كل طرف حرا من المنافسة أو من طلب أية ميزات لنفسه على حساب رفيقه. الممارسات الجنسية قبل الزواج تعكر صفو هذه العلاقة بعد الزواج لأنها تسلب من يمارسها القدرة على التمتع بجمالها الحقيقي ومعناها السامي. وهي في الوقت ذاته تسلب الزواج إحدى ركائزه التي توجد بين الطرفين وهكذا تضعف رابطة الزواج. المؤمن الحقيقي يدرك أن الله قصد أن يكون الزواج جميلا ودائما دوام حياة من يقدمون عليه. ولهذا فمن حق الله علينا أن يطلب منا الامتناع عن كل ما من شأنه أن يعكر صفو هذه العلاقة الوثيقة، إذ أنه يأمرنا بإبقاء العلاقة الجنسية مقصورة على الزواج.

الآداب و الضوابط الشرعية للجماع:

نحمد الله الذي بين لنا في دينه كل ما نحتاجه من أمور دنيانا وآخرتنا، فالحمد له أولاً وأخراً وظاهراً وباطناً. وكل أمر يجري في حياة الناس قد جعلت الشريعة له ضوابط يسير من خلالها، وإن كان الأصل في صور الجماع والاستمتاع بين الزوجين هو الجواز لقوله تعالى: {نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ..} وقوله تعالى: {هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ..} ومن تلك الضوابط الشرعية الضوابط التالية:

– أن يكون في فترة الطهر للمرأة: فلا يجوز الجماع في حيض المرأة ولا في نفاسها. قال الله تعالى: {وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُواْ النِّسَاء فِي الْمَحِيضِ..}. وعند مسلم والأربعة وغيرهم: أن اليهود كانت إذا حاضت منهم امرأة أخرجوها من البيت ولم يؤاكلوها ولم يشاربوها ولم يجامعوها في البيت، فسئل رسول الله صلى الله عليه وسلم عن ذلك فأنزل الله سبحانه وتعالى: {وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُواْ النِّسَاء فِي الْمَحِيضِ..} إلى آخر الآية. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "جامعوهن في البيوت،واصنعوا كل شيء غير النكاح"فقالت اليهود:ما يريد هذا الرجل أن يدع شيئا من أمرنا إلا خالفنا فيه.

– أن يكون في محل الولد وهو القبل دون الدبر: قال الله تعالى: {نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ..}.. والقبل هو محل الحرث والغرس وإنجاب الولد دون الدبر. وقال صلى الله عليه وسلم كما في الحديث عند ابن ماجه: "إن الله لا يستحيي من الحق ــ ثلاث مرات ــ لا تأتوا النساء في أدبارهن"، وعند أحمد والنسائي وابن ماجه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ملعون من أتى امرأة في دبرها". وعند أحمد وأصحاب السنن بألفاظ متقاربة قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من أتى كاهنا فصدقه أو أتى امرأة في دبرها أو أتى حائضاً فقد كفر بما أنزل على محمد". وشدد جماهير أهل العلم من السلف والخلف في هذا، وقالوا: من فعل هذا عُزِّرَ، وإن طاوعته هي فُرِّق بينهما. وقال الشيخ عبدالرحمن السعدي ــ رحمه الله–: إن قوم لوط ما وقعوا فيما وقعوا فيه من إتيان الذكور بعضهم بعضاً إلا لما اجترؤوا على أدبار النساء.

– أن لا يكون الزوجان محرمين أو صائمين أو أحدهما محرم أو صائم: قال الله تعالى: {الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ فَمَن فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلاَ رَفَثَ..}.. والرفث هو الجماع ومقدماته. وقال تعالى: {أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَآئِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ..}.. فلما خص إحلال الجماع في الليل دل على منعه في النهار حال الصيام. وروى الشيخان من حديث أبي هريرة رضي الله عنه أنه قال: "بينما نحن جلوس عند النبي صلى الله عليه وسلم إذ جاءه رجل فقال: يا رسول الله هلكت، قال ﷺ: ما لك؟ قال: وقعت على امرأتي وأنا صائم، فقال صلى الله عليه وسلم: هل تجد رقبة تعتقها؟ قال: لا ، قال: فهل تستطيع أن تصوم شهرين متتابعين؟ قال: لا، قال: هل تجد إطعام ستين مسكينا؟، قال: لا ، قال : فبينما نحن على ذلك أُتي النبي صلى الله عليه وسلم بعرق فيه تمر ــ والعرق: المكتل ــ فقال: أين السائل؟ فقال: أنا، فقال: خذه فتصدق به".

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

أمور يكثر السؤال عنها في مسألة الجماع:
– تجرد الزوجين من الثياب ونظر أحدهما إلى الآخر من غير ثياب: فالصحيح هو حل ذلك؛ لحديث بهز بن حكيم عن أبيه عن جده قال: قلت: يا رسول الله، عوراتنا ما نأتي منها وما نذر؟ فقال: "احفظ عورتك إلا من زوجك أو ما ملكت يمينك". ويذكر هنا ضعف حديث عتبة بن عبد السلمي أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "إذا أتى أحدكم أهله فليستتر، ولا يتجرد تجرد العيرين"؛ لمخالفته الحديث الأول وهو أصح منه، وفي سنده الأحوص بن حكيم وهو ضعيف.
وما روي عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: "قبض رسول الله صلى الله عليه وسلم ولم ير مني ولم أر منه" فإن صح سنده فهو من مكارم الأخلاق، وإلا فالأصل الإباحة.
– مداعبة أحد الزوجين لفرج الآخر: والأصل أن كلا الزوجين محلٌّ لاستمتاع الآخر بالضوابط التي ذكرنا سابقاً. فللزوج أو الزوجة مداعبة .....، وذكر بعض أهل العلم الترفع عما يذهب الحياء وتأنف منه النفس من صور المعاشرة بين الزوجين.
– الحديث أثناء الجماع: لا شيء فيه، وهو من صور الاستمتاع المباح ما لم يقل محرماً بعينه، وقد ذكر بعض أهل العلم الترفع عن فاحش القول بين الزوجين من باب مكارم الأخلاق.

أسهل الطرق للوصول للرغبة الجنسية:
في البداية علينا أن نعترف أن العلاقة الجنسية بين الأزواج الهدف منها هو المتعة والمتعة الجنسية: هي مطلب من مطالب الطرفين من هذه العلاقة ,فما الفائدة من إقامة العلاقة الجنسية بلا متعة ؟ خاصة بعد أن ندرك أن هذه المتعة هي الطريق إلى السعادة الزوجية , فمتعة الفراش تتحول بلا شك إلى متعة في الحياة وسعادة, وبلا أدنى شك استقرار .فما هي الطرق الأسهل والأسلم للوصول إلى هذه المتعة ؟ هنالك عدة عوامل تؤثر بشكل إيجابي للوصول إلى المتعة , وهنا سنقوم بذكر أهم هذه العوامل حتى نساعد قدر الإمكان الأزواج في الوصول إلى المتعة المطلوبة بسلاسة وبدون أية منغصات.
فالرغبة هي المقدمة الأساسية التي ينطلق منها أحد الأزواج لإقامة العلاقة الجنسية , وهذه الرغبة هي المحرك والدافع والحافز لنا لإقامة علاقة جنسية ممتعة, والرغبة في جميع الأحوال هي أساس هذه العلاقة , فبدون رغبة لن يكون هنالك متعة , وإنما علاقة جنسية ستخلو بالتأكيد من أية عواطف , وحتى نصل إلى هذه الرغبة , علينا في البداية أن نعرف الطرق الأقرب للوصول إلى هذه الرغبة , فالعلاقة بين الزوجين يفترض أن تكون قائمة على الحب والود والاحترام وغيرها , والعلاقة الزوجية وهنا تحديداً اقصد (التعامل) بين الأزواج , لها أكبر الأثر في هذه الرغبة .وهنا دعونا ننطلق إلى الوسائل الأمثل والأرقى للوصول إلى هذه الرغبة . ولكن علينا أن ندرك أن الرغبة الأساسية في العلاقة الجنسية تعتمد إعتماداً مباشراً على الزوجة , وهي من اكبر المساهمين في هذه الرغبة , وعلى الزوجة أن تتقن هذه اللعبة وأن تتفنن في إيجاد

أساليب جديدة ومبتكرة تستطيع من خلالها إيصال الرغبة إلى الزوج وبالتالي تكون العلاقة الجنسية على خير ما يرام .فعلى الزوجة أن تدرك أن وسائل الإثارة كثيرة ومتعددة , وكل وسيلة لها أثرها على الزوج , فليس كل الأزواج سواسية , وعلى الزوجة في هذه الحالة أن تكون ملمة بمتطلبات الزوج وأكثر الأساليب إثارة له .

الأساليب والوسائل المساعدة للوصول إلى الرغبة الجنسية:

– العين: فكما يقولون عن الطعام أن العين هي التي تأكل ,نحن نقول هنا أن العين هي المنفذ الأهم لإثارة أحد الأزواج , وطالما نتحدث هنا عن الزوجة فإن الطريق إلى إثارة الرجل لابد لها أن تمر من خلال العين , وعلى الزوجة في هذه الحالة أن تركز على عين الرجل, وأن تحاول قدر الإمكان إرسال رسائل الإثارة من خلال عين الرجل , فعين الرجل دائماً في حالة مراقبة , تبحث دوماً عن كل جديد , لذا على الزوجة التركيز على هذه العين , وتقديم أمتع المشاهد لهذه العين حتى نصل إلى إرضاء صاحبها , فعين الرجل هي المستشار الجنسي للرجل , وبدون العين لن يصل الرجل إلى هذه الإثارة , وقد يقول قائل أن هنالك حالات لا تكون العين حاضرة في العلاقة الجنسية , وقد يقصدون الهاتف أو وسائل الانترنت الحديثة , بحيث تتم هذه الرغبة وهذه المتعة دون الاستعانة بالعين , وللجواب على هذا السؤال نقول , ليس هنالك أي احتمال لوصول الرجل للإثارة بدون العين , فمن يمارس الجنس من خلال الهاتف أو الانترنت فهو يستخدم لغة الخيال , وهذا الخيال هو عبارة عن مشاهد وتخيلات , نرى من خلالها الصور التي تثيرنا ,وهذا تأكيد على أن العين هي أساس الإثارة.

– الذوق: من الطبيعي أن يكون لكل رجل ذوق مختلف عن الأخر في وسائل الإثارة , وهذه من مسؤولية الزوجة التي من واجبها أن تكتشف هذا الذوق , وعليها أن تكون متجددة دوماً , بحيث تغير مظهرها كل فترة حتى يشعر الزوج بالتجدد وحتى لا يقتله الروتين , ولا أعتقد أن الزوجات يجهلن كيفية التعامل مع هذا البند , – الرائحة: من المعرف بأن الإنسان كباقي الكائنات تجذبه الرائحة , وهذا دليل على أن الرائحة تلعب دوراً اساسياً في عملية الإثارة , وعلى الزوجة أيضاً أن تكون متجددة حتى في هذا المجال , وأن تختار من الروائح ما يلفت نظر زوجها ويدفعه إلى الفراش

– الصوت: فالصوت أيضاً مهمته كمهمة العين وله دور أساسي ايضاً في إثارة الزوج , فمن خلال الصوت وطريقة الكلام وطريقة الهمس وغيرها من الإمكانيات الصوتية ,من شأنها أن توصل الرجل إلى الفراش ايضاً.

– الوقت: ليست كل الأوقات مناسبة لهذه العملية , ولكن وكون هنالك اختلاف في الرغبات بين الزوج وزوجته , فمن المحتمل أن يطلب الزوج زوجته في وقت لا يناسبها , أو قد تكون مرهقة من عمل المنزل أو من تربية الأطفال وغيرها من العوامل التي من الممكن أن تؤثر على نفسيتها , فما تعود تملك الرغبة

في هذا التوقيت بالذات للممارسة الجنسية , وحتى لا يكون هنالك خلاف جوهري بين الطرفين على الزوجة أن تحاول بأسلوب لبق وجميل وجذاب إيصال فكرتها لزوجها بأنها غير قادرة على مجاراته بهذه العملية , ولكن دون إشعاره بعدم رغبتها وإنما بعدم قدرتها وهذه النقطة مهمة للغاية , فلو وصلت الفكرة للزوج أن زوجته غير راغبة فهذا يؤثر بشكل سلبي على الزوج , وإن شعرت بأنها لم تتمكن من إقناعه ومـا زالـت الرغبة موجودة لدى الزوج , فأنصحها بتلبية طلبه دون تردد , حتى لو لم تكن تملك تلك الرغبة ,لأن صـد الزوج عن الفراش من الناحية الدينية حرام.وهذا من باب إرضاء الزوج على حساب النفس وهذا يحـسب لها لا عليها.

الخجل (أداء القاتل للرغبة الجنسية):

الخجل وما أدراك ما الخجل , هذا الشعور الذي قد يؤذي هذه العلاقة ويصيبها بالخمول والفتـور فالخجـل يدفع الكثير من الأزواج الاستغناء عن وسائل هامة للوصول للرغبة , مما يؤثر بشكل سـلبي علـى هـذه الرغبة وبالتالي على العلاقة الزوجية . ولكن علينا أن ندرك أن ليس كل أنواع الخجل مطلوبة , ولكن فـي المحصلة النهائية علينا أن نعترف بوجود الخجل , وأن هذا الخجل قد يكون مصاحباً للزوجة طـوال فتـرة حياتها, وحتى لا نجهد الزوجة بمطالبتها بالتقليل من الخجل, علينا أن نعلمها طرقاً أخـرى تـستطيع مـن خلالها إيصال رغبتها للزوج ودون الاستغناء عن الخجل.

الحركات الإيمائية , بمعنى أن تستخدم الزوجة جسدها بالتعبير بدلاً عن صوتها , ولغة الجسد أي (الحركات) لغة مفهومة وسهلة وسريعة الوصول إلى المبتغى , وهذه الحركات من شأنها أن تؤثر تأثيراً مباشراً علـى الزوج كبديل للصوت أو لغة الكلام .

وخلاصة الموضوع: إن الزوجة في العلاقة الجنسية هي (الدينمو) الذي يولد طاقة الرغبة لـدى الرجـل , وعليها أن تكون مرنة للغاية في وسائل الابتكار والتجدد , فإثارة الرجل من أسهل ما يكـون لمـن تملـك الأسلوب , وإثارة الرجل من أصعب ما يكون لمن لا تملك هذه الأساليب التي من شأنها أن تحول الرغبة إلى حاجة لا أكثر ولا أقل .فعليك أيتها الزوجة أن تبحثي كل يوم عن الجديد وعن المثير , وأن تراقبي زوجـك في أثناء مشاهدته التلفاز أو في الأسواق وأن تنتبهي لما يثيره وأن تعملي به , وإياك أيتهـا الزوجـة أن تتحولي إلى روتين فهذا الروتين يقتل الرغبة , ويجعل من الزوج فريسة سهلة للملل.

لقد تحدثنا هنا عن الأساليب الواجب إتباعها لدى الزوجة , أما الزوج فلا أعتقد أن الأساليب تختلف كثيراً , وسأحاول أن اخصص موضوع مستقل للأساليب التي على الرجل إتباعها حتى يؤثر على زوجته, ويجعلهـا تصل إلى حالة الرغبة .وفي النهاية نقول أن أفضل وأمتع العلاقة الجنسية هي تلك العلاقات التي تتم بوجـد رغبة من الطرفين .

الإتيكيت الجنسي بين الزوجين:

الانسان مجموعه من المشاعر والاحاسيس تؤدي الي افعال والذي يحرك هذه الأحاسيس ويوقظها مجموعة من الأعصاب, ومن هنا نستطيع ان نتفهم ديناميكية العملية الجنسية وطريقة ادائها بشكل ناجح .. فكلما نبهنا الاعصاب المرتبطة بالأحساس الجنسي وكلما وسعنا في هذا التنبية ليشمل اكبر قدر من الأعصاب المنتشرة في أجزاء كثيرة من الجسم كانت الاستجابة أقوى والعملية الجنسية أمتع وأجمل. وبالتالي تصبح الحياة الزوجية شهر عسل دايم وفيها من المتع مايجعل الزوجين يحرصان على دوامها والتمسك بها ونكاد نقول بعدها أن الطلاق مستحيل. يخطئ من يعتقد ان العملية الجنسية هي مجرد لقاء عضوي والحقيقة ان العملية او الأثارة الجنسية تبدأ قبل اللقاء العضوي بفترة مناسبة والاعداد السابق عنصر اساسي يلزم توفرة مثل المكان الامن والملابس والبارفانات التي تستهوي مزاج الزوج وروح المرح والمداعبات ..فكلما طالت فترة المداعبة اصبح الطرفان اكثر استعدادا ورغبة وشوقا الي اللقاء الكامل بينهما .حيث ان المداعبة تستهدف الي تنبيه الاعصاب المتصلة بالجنس والتنبيه يبدأ بالغزل والمداعبات الحسيه دور الزوج علي الزوج ان يعرف كيف يهئ زوجته جنسيا للدرجة التي لا يجد عندها مقاومة اطلاقا بل يجد استرخاء واستعداد واستجابة كاملة وشعور بالرغبة والنداء واللهفة علي اتمام اللقاء الجنسي الكامل. والاثارة الجنسية تتم بالكلام العاطفي والغزل اللطيف واشعر الزوجة بتفوق انوثتها وجمالها وانها افضل من سائر النساء عند زوجها دور الزوجة والزوجة الناجحه هي التي تعرف رغبات زوجها وما يثيره من الالوان والملابس الداخليه والخارجيه ونوع الزينة والعطر التي تستخدمة وكذلك علي الزوجه ضرورة تهيئة الجو ,كقيامها بتعطير جو غرفة النوم وتخفيف الاضاءه ليصبح الجو رومانسيا وحالما وماذا بعد انتهاء اللقاء الجنسي ؟؟ تبدا مرحلة غاية بالاهمية يهملها اغلب الازواج .... فعلى الزوجين الا يديرا ظهريهما لبعض وخاصة الزوج ففي هذه اللحظة والتي تعتبر اللحظه الدقيقة لقياس عمق الحب ومتانتة .. ففيها تشعر الزوجه بأنها ليست مجرد ملهاة ومتعة لحظات للرجل وكفى, تبدا مرحلة غاية بالاهمية يهملها اغلب الازواج .... فعلى الزوجين الا يديرا ظهريهما لبعض وخاصة الزوج ففي هذه اللحظة والتي تعتبر اللحظه الدقيقة لقياس عمق الحب ومتانتة .. ففيها تشعر الزوجه بأنها ليست مجرد ملهاة ومتعة لحظات للرجل يجب عدم ترك كل طرف من الطرفين أن يغادر غرفته بعد العملية الجنسية وكأنها العملية لعب عيال أو لهو أو تسليه بل يجب أن تكون نهاية العملية الجنسية فيها كل مسوغات المحبة والألفه بين الطرفين من محبة ووئام وتبادل بعض قبلات الرضا والحسن والحس بمشاعر الطرف الاخر مع هذا موضوع فيه بعض من الطرق الايجابية.

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

أنواع المداعبات:

المرأة كائن لطيف يحتاج أن يفهم من قبل الرجل المرأة قصيدة رائحة زكية منظر جذاب لا نستطيع العيش بدونها تحتاج إلى زوج يشبعها ويلبي طلباتها في كل وقت وفي كل مكان تحتاج إلى رجل مهذب رجل رومانسي . . .

– المداعبات الهادئة: فن يتقنه الرجل الحالم الذي يعطي كثيرا بدون مقابل رقيق هادئ لطيف لسانه عسل عذب يتساقط من شده الحلا يعرف كيف يوصف جمال زوجته يعرف كيف يهمس في إذنها يعرف كيف يجعلها تفكر فيه ملايين المرات يعرف كيف ياسر روحها وجسدها

– المداعبات العميقة: هو الرجل الذي يرفع زوجته فوق السحاب يدخلها عنوه في حلم جميل لذيذ يجعلها تتقاطر عسلا هو رجل يكر ويفر يعرف من أين تؤكل الكتف يعرف أماكن إثاره زوجته لا يبخل عليها بكل ما تتمنى يعرف ماتتمناه بدون أن تقول يذبح نفسه لأجل زوجته بل هي ليست ذبحة هي محبة يتعمق في جسدها وروحها يرفعها تاره و يتزلها تاره أنه زوج ذكي هي سعيدة به

– المداعبات الجنونية: يفجر ذكورته أمامها يفجرها أنوثه جنوني لدرجه لا توصف أنه رجل خيالي تحلم به كل النساء يداعب ويداعب تلك الأماكن الحساسة تلك الأماكن التي تتمنى أي زوجه أن يعشها زوجها أماكن أنوثيه تحتاج إلى وقت ووقت ووقت من الاثاره المرح الفرح زوج يجنن زوجته يجعلها تدخل في غيبوبة الجنس يوصلها لنشوه الجنس الكبيرة مراات ومراات و مرااات هو رجل لا يسأل الناس (ما هو الاورقزم للزوجه) لا يسال أبدا لأنه يعرف كيف يوصل زوجته لهذا الاورقزم عشرات المرات في الجلسة الواحدة لا يتوقف الا إذا شاهد زوجته وصلت لحد الرضى والسعادة هذا الرجل بعين أي أمراة حلم أن تحقق فهي أسعد زوجه في الكون هو رجل غير أناني لم يسبق له أن اشبع نفسه جنسا وترك زوجته في حسره جل تفكيره أن تنتهي هي ثم يأتي دوره.

هل تريد أن تصبح محترف فى الجماع ؟

ما الذى يفرق بين رجل وأخر فى أدائة أثناء الجماع؟ ..لماذا يفشل البعض فى أعطاء زوجتة النشوة والرضا؟

لكى تصبح محترفا وتعطى زوجتك النشوة و الشعور بالرضا وتتغلب على المشاكل لابد ان تعى تماما كيف يحدث الجماع من الناحية الفسيلوجية حتى تعرف كيفية التحكم فية فالجنس عبارة عن طاقة تتدفق خلال الجسم ومركز هذة الطاقة هو المخ ، ومثيرات هذة الطاقة هى: العيون–الشفاة–الأيدى–الحلمات–بشرة الجسم – والأعضاء التناسلية , ويتم التوصيل بين هذة الأعضاء و المخ عن طريق الجهاز العصبى فعند أثارة الجسم من خلال الموثرات السابقة يرسل العقل دم أكثر الى كلّ أجزاء الجسم،حتى يغذّي الخلايا بالأوكسجين الجديد الذي تباعا يسمح للنظام العصبي بأن يصبح مشحون مما يسبب العرق عند الرجل و

المرأة و أفرازات المهبل عند المرأة و المذى عند الرجل كما أيضا يكثر أفراز العاب فعند الأثارة تزداد هذة الطاقة حتى تصل الى زروتها الى ان يتم القذف فتخرج الطاقة من الجسم الى خارجة مع عملية القذف فيجب على الرجل ان يراعى ذلك جيد بأن يتحكم فى هذة الطاقة ويحافظ عليه أطول مدة قدر أستطاعتة كما سيأتى شرحة:

<u>أولا:</u> سأشرح بمثال عملى عن مفهوم هذة الطاقة وكيف نحس بها القبلة إحدى أقوى الطرق لحث الطاقة . فالشفاه واللسان ملئ بالأعصاب الحسّاسة جدا وحيث أن الأعصاب توصل إلى الأعضاء الأخرى عن طريق الدماغ، فأن قبلة عميق تستطيع أن تبعث الطاقة في كافة أنحاء الجسم مما يسسب نشوة وسعادة لكل الطرفين ولكى تحافظ على هذا الشعور بالنشوة لابد ان تزيد مقدار هذة الطاقة ولا تدعها تفقد بان تحرك الشفاة ولا تقبل بطريقة ثابتة اى يلزم ان تحرك شفاهك على شفاة زوجتك وان تضم شفتها بين شفاهك وايضا تستخدم لسانك فى التقبيل هذة الحركة المستمرة تحفز الخلايا العصبية الموجودة فى الشفاة و اللسان مما يؤدى بدورة الى زيادة الطاقة المتولدة فتؤدى بدورها الى زيادة الشعور بالنشوة وكلما زادة حركة الشفاة زادة الطاقة فتزيد النشوة وينصح بالتقبيل طوال فترة الجماع ليس فى المدعبات الأولية فقط أنما طول فترة الجماع للحفاظ على الطاقة وزيادة تدفقها فى بداية الجماع بعد ان تشعر الزوجة على الأقل برعشة صغرى مثل رعشة البظر أو رعشة G Spot كونا وضع تكونا فية وجها لوجة وأخترق بقضيبك مهبلها بعمك قدر أستطاعتك وثبتة دون ان تحركة وبستخدام عظم حوضك أضغط بشدة على بظرها مع الحركة وايضا قبل حلماتها بشدة وأضغط على النهد الأخر بيدك ثم قبلها بنفس الطريقة المشروحة سابقا...أنظر كم موثر فى هذة الطريقة المهبل, البظر, الحلمة, نهدها, شفاها و لسانها كل هذة الموثرات تحفز الخلايا العصبية الموجودة بها على توليد الطاقة وتدفقها فى كل أجزاء جسمها ويزداد التدفق من الأقوى الى الأقوى مم يجعل جسمها كلة مثار و ملىء بالطاقة Multiple Orgasm وعندما تشعر بهذا التدفق أبدا فى الجماع (تحريك القضيب الى الداخل و الخارج) قد تجد زوجتك وصلت الى الرعشة الكبرى فى وقت قصير جدا بسبب هذة الطريقة وينصح بتنظيم التنفس خلال هذة العملية حتى تجدد خلاياك بالأكسجين..وهذة نقطة مهمة جدا لايجب ان تغفلها أذا رغبت فى مدة طويلة للجماع متى يحدث القذف يحدث القذف عند وصل الطاقة الى قدر لاتستطيع الخلايا العصبية الموجودة فى الحشفة لتحملها فتخرج الطاقة مع القذف لذلك إذا شعرت انك أوشكت أن تقذف في أي وقت كان، توقّف وتتنفّس بعمق حتى تسمح الى تسرب بعض الطاقة خارج جسمك خلال زفيرك وفى نفس الوقت لا تتركها داعب بظرها بيدك وايضا صدرها مع مراعاة ان تبعد عضوك خصوصا الحشفة عن جسمها أو اى شىء يلامسها ثم أستمر حتى تصل الى لذة الجماع (الرعشة الكبرى) أذا كان لديك هذا المفهوم والمعرفة بالطاقة أثناء الجماع وتستطيع التحكم فى تدفقها. فأنت محترف جماع وهدفك الأساسى أثناء عملية الجماع هو ان تزيد تدفق الطاقة فى جسم زوجتك الى القيمة القصوى حتى تصل الى الرعشة الكبرى بينما تحافظ على طاقتك فى مستوى يمكنك

التحكم فية حتى تشبع زوجتك أولا ثم تزيد طاقتك حتى القذف, ومع الخبرة ستتحكم فيها لتصلا انت وزوجتك الى الزروة فى نفس الوقت (الوفاق الجنسى).

تنبيه: لكى تتوج نجاحك لابد من جلسة رومانسية قبل الجماع وبعد الجماع لابد ان تكون صافى الذهن من المشاكل وعليك ان توصل زوجتك الى نفس الصفاء يجب ان يكون جسمك نال قسطا وفير من الراحة و التغذية وما أحلى وأعظم من ركعتين قبل الجماع تصليها مع زوجتك جماعة. ولا تنسى الدعاء "الهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا".

إليك أيها الزوج فن التمهيد والتحضير للجماع:

يتركز التمهيد والتحضير على الاماكن والمواضع الجسدية الغنية بالأحاسيس الجنسية .. ولكن قبل ذلك طبعاَ لا ينبغي أن ننسى دور التعبير بكلمات الحب والمودة .. فالكلمات لها دور حيوي .. حتى لا تتحول العملية الجنسية الى عمل جسدي فقط ... فاللقاء الجنسي ينبغي أن يكون موزعاَ بين عواطف الروح وعواطف الجسد .. وسنتناول في هذا الموضوع عن أكثر الأماكن الحساسة في جسم المرأة .

(1) الشفتين: توجد علاقة وثيقة بين الاعضاء الجنسية وبين الفم , ويبدو أن هذه العلاقة ليست علاقة عابرة , أو تقف عند مرحلة معينة , فقد لوحظ ان الفم يشارك الأعضاء الجنسية بحركات لا إرادية أثناء الجماع .لذلك فقد وجدت القبلة منذ القدم كوسيلة للتعبير عن الحب , وكوسيلة تسبق اللقاء بل لازمة وضرورية في كل مراحل اللقاء, ومن الأفضل أن تكون الخاتمة بين الزوجين بعد الوصول الى مرحلة الذروه .. وتمر القبلة بمرحلتين:

أولاَ: التقبيل السطحي والذي لا يعدو ملامسة سريعة بين الشفاة , وكانة تمهيد للمرحلة التالية .

ثانياَ: التقبيل العميق والذي يكون عن طريق الإندماج الكامل والشديد بين الشفاه واللسان وداخل الفم وأيضاَ بين الأسنان بالعض اللطيف , ثم ببعض الشدة الخفيفه تعبيراَ عن تصاعد الرغبة الحارة في الاندماج التام .

(2) الأذنين: إن مداعبة الأذنين بالفم , سواء باللمس أو الهمس , تزيد الاثارة الجنسية ولذلك لا ينبغي إهمالها فكثير من النساء تشتعل الرغبة فيهن بمجرد ملامسة الأذن بفن ولطف .

(3) الرقبة والكتفان: إن مداعبة الرقبة والكتفين بالقبلات والعض الخفيف من عوامل الإثارة التي لا تقـدر بثمن , وأي زوج ماهر يضعهما في أجندتة الزوجية وضعاَ أساسياَ في التمهيد قبل اللقاء . فضلاَ عن كونة يلجأ إليها من وقت لآخرأثناء اللقاء ذاتة....وبطبيعة الحال ينبغي على المرأة سلوك المـسلك نفـسة مـع زوجها.

(4) الثـديان: للثديين شهره كبيرة في مجال الجنس والتمهيد له , ولا يطاولهما في هذة الشهرة إلا الأعضاء التناسلية , ولكن هناك خمس حقائق لا بد من معرفتها:

الحقيقة الاولى: ان مداعبة الرجل للثدي يزيد من احساسة بالإثارة الجنسية , وهذة المداعبة تكون بالملامسة باليد اوالفم .. إلخ

الحقيقة الثانية: ان الرجل هو الكائن الوحيد بين الكائنات الذي يداعب ثدي الزوجة بهدف جنسي .

الحقيقة الثالثة: ان رؤية الرجل لثدي الزوجة لة مفعول السحر على خيالة الجنسي

الحقيقة الرابعة: ان المرأة غالباَ ما ترحب بمداعبة ثديها ومع ذلك فإن مداعبة الثديين لا توصلها للذروة , ولكن لا شك ان لهذا دوراَ في عملية التمهيد .

الحقيقة الخامسة: ان الإحساس الجنسي في ثدي المرأة ليس مركزاَ كلة في الحلمة , بل قد يتمد الى الثدي كلة وهنا لا بد من توزيع المداعبات بفن ولطف بين مواضع الثدي .

(5) الأرداف والفخذان: تعد مداعبة الارداف والفخذين من الداخل عند الزوجة من اساليب وضروريات التمهيد للقاء . وهي مسالة بالغة الأهمية ينبغي أن يراعيها الرجل , فهي ليست مسألة إثارة فقط بالنسبة لـــــــه , بل كذلك للمرأة .

(6) الاعضاء الجنسية الأخرى: يختلف الاحساس الجنسي في الاعضاء الجنسية من مكـــان لآخـــر ســـواء بالنسبة للرجل أو بالنسبة للمرأة ففي المراة توجد قمة الاحساس في الاماكن التي تغذيها أعـــصاب اللمـــس بوفرة, وهي: منطقة البظر والشفرتين الصغيرتين للمهبل ثم الفتحة الخارجية للمهبل. كما توجـــد منـــاطق عند المرأة أقل حساسية , ولكنها ايضاَ ذات اهمية وهي: منطقة العانة والشفرتين الكبيرتين..أمـــا المهبـــل نفسة , فإن الاحساس داخله بالمس يكاد يكون منعدماَ , وان كان الإحساس بالضغط أو الشد العميـــق هـــو الإحساس الأساسي ...وأما الرجل يتركز الإحساس في العضو الذكري , وخاصة القمة ومـــا تحـــت القمـــة مباشرة . وهذه مناطق هي اغنى الاماكن التي تغذيها اعصاب اللمس كما ان العضو الذكري يحتـــوي علـــى اعصاب عميقة تحس بالضغط وينبهها العصر والضغط العميق .

الهدف من عملية التمهيد: هو ان تشترك جميع الوسائل التي ذكرناها في أنها ترسل من الاحساسات الى الجهاز العصبي والمخ , فتتصاعد بالتدريج وتتراكم على شكل شحنات . هذه الشحنات هي التي تفرغ أثناء لقاء العضو الذكري مع العضو الانثوي .. حيث يحدث القذف عند الرجل وبلوغ النشوة عند المرأة .

إليك أيتها الزوجة كيف تمارسين الجنس مع الزوج ؟

أختي لابد أن تكون علاقتكم حلوة أولاً, ثم تعلمين متى عودته للمنزل, بفستانك المغري أستقبليه وأبتسامه وكلام حلو, ثم غرفة النوم ملابس أكثر شفافية وحريرية,أحمر شفاهك مع أسنان بيضاء كالثلج مغريه جذابة وغرت شعرك المنسدلة الخجولة وكحل عينيك البراق ليظهر جمال العينان ووسعهما, تمايلي بمشيتك وعطرك يفوح بانفمه وبقلبه أرقصي له بدهشة وفن بملابسك الزوجية التي تجسم الصدر والمؤخرة,

وأرقصي بكل أنوثة ومرح وإغراء فهو سيستمع جداً حتى يفتح فمه,,, تحركي بغنج وفن ومهارة ... تدللي عليه تسحبي إليه قادمة تزحفي على ركبتيك بعدما تأتين كلك أنوثة وتتسحبين قرب السرير ببطىء بعري ملابسك الفاتنة الجذابة الشفافة.. تخيلي زوجك وعيشي لحظة حبك معه شاب أحببته قبل زواجك وهاهو (حلال) فوق سريرك.. أحضنية وضميه بكل عواطفك وبقوة حبك وأزفري آهاتك وتآوهاتك بكل رقة أمام زوجك الغالي وأستلقي عليه أجعلي صدرك يلامس صدره , وكأنك لاتقصدين, وتكلمي بمدحه وشكره لموقفة فعله معك ,,, أمتدحيه ويديك تلامس وجهه وتتنقل في كل مكان فيه برقة وعيناك في عيناه, ثم في نواحي وجهه أثناء حديثك وجها لوجه وأنت فوقه أو بجانبه مرري أصابعك حول فمه, وأمتدحيها , مرري لسانك حول شفتيه ثم ألحسي شفاته ليلتهيء معك , قبليه بطرف شفتيك على فمه (قبلة ناعمة خفيفة) وحركات رقيقة يصدرها جسدك وبصوتك أكثر هدوء ومياعة سيذوب زوجك.. ضعي يدك على صدره أفتحي أزرار ثوبه زره..زره...زره..حية وراء حبة وراء حبة ببطىء وعيناك تشع الحب له أعطيه نظرات تحسسه بأهميته وقبلات . .. زر من أزرار ثوبه أو بين كل حركة لفتح ربطة العنق فما دونها..الخ ثم أدخلي يدك في صدره وأمسحي وتجولي بغرام فصدره منطقة إثاره له, وكذلك حلمات بعض الرجال, . ضعي رأسك على صدره و قبلي صدره ..ثم أبتعدي عنه قليلاً..ليفز قلبه وتهيج أشواقه(أعرف أنك لاتودين ذلك, لكن عشان الخطة)

ثم أسئليه كم عدد: حبات الخال. أو كم عدد الشامات. أو كم عدد الجروح أو كم عدد ....الخ .

عندها سيخلع ملابسه بكل براءه ليرشدك على ماوددتي رؤيته.... ولكن مافائدة طلبك ؟. . لأن الإنسان يحب أن يتكلم عن ما يخصه وخاصة جسده.. فزوجك عندما يريك شاماته, وحبوب الخال وجروحه.. لتكملي الخيوط الغرامية ستلمسينها تقبلينها وتلحسيها... ليغلي على نار هادئه ولاينسى لك هذا الصنيع الرومانسي الأخاذ, أعزفي أوتاره على جسد زوجك لاتخلعي ملابسك أجعليه هومن يتفنن بخلعها لك وأنتِ أخلعي ملابسه ببطىء وبحياء يزين الموقف وبنظرات المبعثرة الإعجاب حول جسده فهذا يزيد الجسد (متعة أطول) لكلا الزوجين ... أياك أن تكوني (صامته) بل عبري عن مشاعرك بوجهك وبكلماتك وأطلقي سراح أصواتك الجنسيه ليحس بأنثى تجن جنونه وتوقض ذكوريته ورجولته,وتعرفي على مناطق إثارته من جسده .

مناطق إثارة الرجل:

يختلف الرجال في المناطق التي تشعرهم بالمتعة . ولكن هناك مناطق متفق عليها بين أغلبية الرجال .وهي بحد كبير تشبه تلك المناطق الساخنة في جسد المرأة ..ولكن بإمكان المرأة أكتشاف هذه المناطق وذلك بمراقبة شعور الرجل بإثارة منطقة ما... ومن أفضل الطرق لاكتشاف هذه المناطق هي:

أثناء الاستحمام مع بعض و عند المداعبة قبل الجماع وعند الملامسة والتغزل به وغيره مما تعرفه الزوجة من زوجها وهي تختلف من زوج إلى آخر وإليك أهم هذه المواضع:

المنطقة الأولى (الأذن): ففي منطقة الأذن شبكة من النهايات العصبية التي تجعل الأذن أكثر حساسية ... وقد أعتبر الصينيون أن الأذن تشكل كل أعضاء الجسم وهي تشبه المولود في رحم الأم ...وذلك في استخدامهم للإبر الصينية يقسمون الأذن تقسيم غاية في التعقيد ... فبإمكان الزوجة استثارة منطقة الأذن بلحسها بطرف لسانك وقبلات ناعمة لاتكاد تكون محسوسة أو بالطرف الناعم من الإصبع بحركات خفيفة ... ويمكن أن تكتشف منطقة خلف الأذن عن طريق اللمس باللسان والشفة ..فلا تكوني خجلة أو بخيلة عليه... فالرجل يثار بصوت التنفس ..والتؤهات التي تطلقها المرأة ...... أطلقي في إذن زوجك الكلمات فتشعل الرغبة عنده لأقصى المستويااات كلكمة اشتقت لك ,,, حبيبي ,,,الله لا يخليني منك ,,, وغيرهاا من الكلمااات

المنطقة الثانية (الشفايف): الشفة من المناطق المعروفة في الحساسية... فتقبيل الزوجة لزوجهاا وتفننها في القبل يعطي الرجل أنطباااااع أن هنااااك الكثير في أنتظااره.. ويكفي أن رسول المحبة بين الازوااج هي القبلة وخاصة (القبلة الفرنسية) أي أن تطبقي فمك على فمه و تلامس لسانك بلسان زوجك و مصه ولعقه وقد بأمكانك ضم التطبيق على الشفة العليا وهو يطبق على شفتك السفلى أو با العكس,ولاتنسى أن هذه الشفة ينتج عنها إفراز هرمونات جنسية لكلا الزوجين, ولا يفوتك أن ريق زوجك يحتوي على ... الكالسيوم والفوسفور وهما مادتان تضمان عناصر ايجابية جدا للثة والاسنان وتحميهما من امراض كثيرة. واكتشف فريق من الاطباء الاستراليين ان اللعاب يحتوي على مادة قادرة على تسريع التئام الجروح، وهذه تنقل الى الشريك خلال تبادل القبل فتحفز لديه علاجا ذاتيا سريعا لاي جرح قد يوجد في اي من اعضائه.

المنطقة الثالثة (الصدر): منطقة الصدر هي من المناطق المفضلة عند أغلب الرجاااال ...فيمكن أن تتحسس المرأة الصدر أو بإمكانهاا عمل مساج لصدر الزوج .

المنطقة الرابعة (الحلمة عند الرجل): هي أيضا منطقة حساسة فطرق أثارتها عن طريق اللمص.. أو مص الحلمة . ضعي رأسك على صدره وتمتعي بدقات قلبه التي (تعز عليك كثيراً) مرري نهديك على صدرة بكل أنوثة وغنج فهي بمثابة إشعال نبضات كهربائية رااائعة له, وتثيره بسرعة وأجعليها تتدلى على صدره بكل إتجاه ومنطقة, على: صدره وحلماته , وتحتك بهما وتلامس شعر صدره, على جنبه, وعلى بطنه, وعلى عضوه التناسلي أسفل, حركيهما وأعملي(مساج خفيف) لإثارته بحركات بطيئة وجذابة ومغريه لزوجك, أجعليهما تلامس شفته وما أن (يلقمهما) بفمه ابتعدي عنه مارسي (التعذيب المرغوب)

المنطقه الخامسة (العنق): منطقة العنق عند الرجل منطقة سريعة التأثر وذلك لحساسيتهااا وتكمن طرق إثارتها عن طريق القبلاات الجافة أو الرطبة على المنطقة ..كما أن قرب أنفاسك من منطقة الرقبة تثير الرجل ....ويمكن أن تجمعي بين إثارة أطراف الرقبة وتفاحة أدم با القبل أو اللحس ومصها .. وتحسس الاكتاف بألانامل وتدليك العمود الفقري للرجل ولاتفوتك (جانب الرقبة أو مقدمتها) مناطق إثارة الرجل

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

المنطقة السادسة (عضو الرجل): أكثر المناطق حساسية في جسم الرجل تتركز في منطقة العضو الذكري ومنها منطقة رأس القضيب .. فهذه أكثر منطقة بها نهايات عصبية تنقل الاحساس .ولهاا أكثر من طريقة لاستثارتهاا .عن طريق لمسها بيدك أوتدليكها من أعلى الى أسفل أو العكس ببطىء ومتعة او مصها..والتنقل به على معظم مناطق جسدك ,أو في إبطك وعمل حركات دائرية على المنطقة بين تمرير فخذك له وجعله بينهما أو الضغط الخفيف أويلامس رقبتك ويعانقها ووضعه خلف أذنك بطرييقة مغرية أوبين صدرك ولاتنسي جانبي القضيبة والخط الذي أسفل عضوه.

المنطقة السابعة (كيس الصفن): والصفن عبارة عن كيس رقيق موجود أسفل القضيب ومغطى بكمية من الشعر الخفيف ويحوي بداخله الخصيتين . وتوجد في جلد الصفن طبقة من الالياف العضلية التي تنقبض بطريقة غير إرادية كردة فعل للاثارة الجنسية..أو ممارسة الالعاب الرياضية أو الطقس البارد مما يؤدي إلى رفع الخصيتين إلى أقرب مكان بجوار الجسد... وعند أرتفاع درجة الحرارة يسترخي كيس الصفن ويتدلى بعيداا عن الجسم كرد فعل يساعد الخصيتين لانتاج الحيوانات المنوية التي تتأثر بالبرودة والحرارة فمنطقة الصفن منطقة حساسة ... وبإمكان إثارة الرجل منهاا وذلك عن طريق مداعبة المنطقة بشيء من الحنية لان الضغط الشديد على المنطقة يشعر الرجل بألم في الخصية .. وبإمكان الاستعانة بالزيوت لتدليلك منطقة كيس الصفن والخصية .. وكيس الصفن يصبح حساسا قبل القذف بثواني وأثناء القذف.......وكما قلنا تتم استثارة كيس الصفن باللمس الخفيييييف له بدون أي قوة أو عنف ......اللمس الخفيف فقط فقط لأن الضغط (حتى المتوسط القوة) يؤدي الى ألم شديد (بيقعد يتلوى طول الليل ويحط حرته فيك). المنطقة الثامنة وهي المنطقة الثامنة (العجان عند الرجل): أو منطقة الجي سبوت عند الرجل وهي المنطقة الواصلة بين الخصية وفتحة الشرج ..وتعتبر هذه المنطقة قاعدة العضو الذكري وهي الجسم المخفي منه وفيه عدد لا يصدق من النهايات العصبية ويمكن الاحساس بعضلات المنطقة عن طريق اللمس. فلمسها والضغط عليها بخفة بواسطة الأصبع ثم تدليكها , أو إحتكاكك لها بأطرافك ومداعبتك لها ولعقها يفلت منه مفجرات كوامن إثاراته الجنسية.

المنطقة التاسعة (المؤخرة): ويتم استثارتها بعصرهما بقوة قبل القذف بثلاث أو أربع ثواني وأثناء فترة القذف أيضا....مع ملاحظة أن مجرد اللمس الخفيف لا يأتي بأي نتيجة تذكر لذا يجب أن تستثار المنطقة بالعصر والضغط القويين .

تنبيه: والاربعة مناطق الأخيرة هي أكثر المناطق الحساسة في جسم الرجل والتي يجهلها معظم الرجال! و سبب جهل الرجال لذلك هو أن هذه المناطق تصبح حساسة, بل وحساسة للغاية (فقط) قبل قذف الرجل بقليل وأثناء فترة القذف أيضا ، واذا عرفت الزوجة كيف تستثير هذه المناطق قبل قذف زوجها بثواني(ثلاث أو أربع ثواني) وأثناء قذفه فان ذلك يزيد من قوة القذف والنشوة عند الرجل الى الضعف تقريبا. وهذه المناطق الاربعة تصبح في غاية الحساسية الجنسية قبل القذف بثواني وأثناءه , لذا يجب على الزوج اعلام

وابلاغ زوجته حين يوشك على القذف , وذلك باعطائها اشارة معينة يتم الاتفاق عليها مسبقا فيما بينهما او انها هي تعرف متى يحين الوقت. واذا استثرتي زوجك في هذه المناطق , في الوقت الصحيح و بالشكل الصحيح أيضا فان ذلك يعطيه نشوة لم يعهدها من قبل وبالتالي يعود عليك انت بمتعه اكبر .

الجماع في هذا الوقت:

هل تفضل الجماع اثناء النوم يعني تقوم من نومك وتجامع زوجتك او ان تلمح المرأة لزوجها وتتلحوس عنده حتى يقوم ويجامعها وهل له طعم ام اشباع رغبة فقط لانه في الغالب لايكون هناك اي مداعبات قبل الجماع بل كل شئ يصير بسرعة ويعودون للنوم مرة اخرى؟

نادرا ما تحدث المعاشرة في هذا الوقت "مع انها تحدث فعلا" وصحيح بدون اي مداعبات وحركاتها بسيطة جدا وتكون فقط لأشباع الغريزة او باتفاق مسبق من قبل الزوجين ولكن الفائدة الوحيدة من الجماع في هذا الوقت "اي بعد النوم وفي جوف الليل" هو ان الرجل ينام قرير العين وفي الصباح يكون رومانسي جدا وممتن للزوجة التي "اتعنت وقامت من نومها عشان سواد عيونة"والجنس ليس له وقت معين وحلاوته في فجأته على ان تراعى مشاعر الآخر فالجنس لازم يكون عن اقتناع وشهوه بل أعتقد لو أن الرجل استطاع أن يوصل لزوجته أن رغبته في ممارسة الجنس معها ما هي إلا شوق شديد لها (وهذا ما أعتقده) فلن تمانع زوجة أبداً من أن يعاشرها زوجها في أي وقت لأنها ستشعر بشوقه الشديد لها وهذا من المؤكد سيسعدها ولن يغضبها لأن الجماع في جميع الأوقات متعه حتى لو وصلت المواصيل أنو يصحي زوجته من النوم ويعاشرها انا وجهة نظري ماعندي مشكلة لان الجنس أساس الحياة والحياة قائمه عليه فأذا كان في بعض التصرفات زي ما قالو بعض الأخوات في الردود مجامله او مصلحه فأن الجنس قائم على المصالح المشتركه والحب في وقت واحد يعني بالعربي يكون الجماع مختصر ولو حتى بالملابس لا توجد مشكلة لأنه تنويع جديد في الجماع من غير مقدمات واي شي بدون ترتيب مسبق ويكون نتيجته ممتازه .

على السرير من غير جماع:

المداعبة .. التقبيل .. ضم الحبيب.. الهمسة .. المسة .. ألخ كلها يذكر اسمها في الاستعداد للقاء الجنسي بين الزوجين .. وكمداعبة للوصول للذروة المنشوده في التشويق واللهفة الي اتمام العملية الجنسية .. لكن في غير ايام الجماع .. يشكوا الرجال خاصة من سوء تصرف الزوجات في الـسرير . (لا تعـرف كيـف تتصرف مع زوجها على السرير) .. الأمر نوعا ما خفي لكنه من كثرة تكراره يصبح روتين .. وجزء منـه .. كيف تجعلين ايتها الزوجه منه مسابقة لاظهار حبك لزوجك وبالعكس .. وكيف تجعليه احد اهم الاوقـات الحميمة رغم غيابكما في النوم !؟؟

* ابدئيها بمعاتبه مع كلمة صباح الخير وبسمة..ولا حضن الليلة حضنتني ؟؟ كنت وحيدة من غير ذراعيك !!

* في تقلباتك على السرير اقتربي منه ولفيه بذراعيك ونامي ..واحرصي انه يشعر بـيهم بهـدوء دون ان يستيقظ .

* لما تصحيه من النوم .. خلي اصابعك وكفك الحنونه تداعب شعره ورقبته وملامح وجهه قبل كلمة صباح الخير ما تداعب سمعه

* اهم شي انه يكون صوتك عبارة عن نسمة .. وهمسات مسموعه حتى لو اضطريتي تدربي على طبقـة صوتيه ونغمه معينة تتكلمي فيها بس خصوصي في السرير بغض النظر شو كان الموضوع الي تتكلموا فيه !

* دائما عطري الوسادة بعطرك .. او بعطره .. او بالمسك ونوعي ..

* وكما للذراعين دور في السرير ايضا الأقدام لها دور كبير.. داعبي قدميه وانتما تتحـدثان .. باصـابعك بكف قدمك .. واشبكيهما في تقلباتك على السرير مع قدميه

* ايضا في حالة اعطاءكما لبعضكما ظهركما اثناء النوم .. احرصي على ان يلامس اسفل الجـسم اسـفل جسم زوجك ... بالضغط مرة ومرة بالحركة الخفيفة .. ليشعر بقربك ..

* عندما يفيق كوني مستعده أن يراكي في ابهى منظر .. اكتحيلي وضعي قليلا من المسكارة واحمر الشفاه الخفيف .. ليضفي اشراقا على وجهك والابتسامه أهم ما في الموضوع .. ورائحة فمـك ايـضا .. تأكـدي منها.

* لا تكلميه عن المشاكل متى ما لامستي السرير .. تكلمي في اي شيء واتركي هموم البيـت والطلبـات والاولاد..حتى هو وجهيه لهذا .. واجعليه مكان مقدس لنسي الدنيا بما فيها عداكما.

* احرصي على تفقد غطاءه وتعديله عليه اثناء وقبل النوم. وتحياتي لكل زوجة تتـودد لزوجهـا ابتغـاء مرضاة الله

مشاعر لا تكتمونها بغرفة النوم:

من أخطاء بعض الزوجات في غرفة النوم ، الكتمان كتمان مـشاعرها لزوجهـا ورغباتهـا وملاحظاتهـا وأحاسيسها واقتراحاتها ، وسأعرض بالتفصيل لكل كتمان للأسف الشديد أن هناك الكثير من النساء اللواتى يرتكبن أخطاء جسيمة داخل غرف النوم مع أزواجهن ويشعر حينها الزوج أن زوجته بارده جنسيا مما يجبر الرجل على التفكر فى الزواج من أخرى أو الحرام والعياذ بالله ولحضراتكم أخطاء المرأة داخل غرف النوم
– كتمان المشاعر: وفي مقدمتها مشاعر الحب ، الحب الذي قد لا تستطيع الزوجة أن تعبر عنه لزوجها في ساعات النهار ، وأمام الأبناء ، ووسط زحمة العمل .. فتكون غرفة النوم هي المكان الأنسب للبوح بهـذه

المشاعر والكشف عنها حتي ولو كان هذا الحب قليلاً ، أو ضعيفاً ، فإن إظهاره ومحاولة تكبيره في عين الزوج ، أمر مهم ونافع ، مهم في كونه يزيد في ارتباط الزوجين ، ونافع في إشاعة أجواء تحتاجها المعاشرة الجنسية لتكون ناجحة ومتناغمة .

– كتمان الرغبات: ما زالت كثيرات من الزوجات يكتمن رغباتهن في المعاشرة ويتحرجن من الإفصاح عنها ، ويتركن ذلك للزوج وحده ، وهن بذلك ينسين أو يتناسين أن المعاشرة والاستمتاع بها لهن كما أن فيها حق للزوج ، ومن ثم فلا مبرر من إبداء رغبتها لزوجها الذي يفرح لذلك ويسعد حين يعلم أن زوجته راغبة فيه .

– كتمان الأحاسيس: الإحساس بالمتعة في أثناء المعاشرة من الأمور التي تكتمها زوجات قليلات ، وكتمان هذا الإحساس يدفع إليه الحياء أحياناً ، والمكابرة أحياناً أخري ، مع ان الإفصاح عنه وإظهاره مما يزيد في رغبة الزوجين واستمتاعهما وتحقيق أقصي ما يمكن من اللذة الجسدية والنفسية . ولهذا ننصح الزوجة بعدم كتمان الإحساس بالمتعة واللذة ، بل حتي المبالغة في إظهار هذه الأحاسيس وعدم التحرج من ذلك.

– كتمان الملاحضات: قد تضيق الزوجة من أمر معين في أثناء معاشرة زوجها لها ، وتكتم ضيقها هذا في نفسها ، ولا تبديه لزوجها ، علي الرغم من تكراره عدة مرات ، إن لم يكن في كل معاشرة بينها وبين زوجها . وهذا الكتمان خطأ بالغ ، وذلك لأن الضيق من ذاك الأمر يرتبط بالمعاشرة فتضيق الزوجة منها دون أن تشعر ، بينما كان يمكنها أن تبوح لزوجها بما يضايقها فيعملا معاً علي معالجته. ومن ذلك علي سبيل المثال ، ضيق الزوجة من وزن زوجها الزائد ، حيث يكاد يكتم أنفاسها ويخنقها أثناء المعاشرة ، فيحسن هنا أن تخبر الزوجة زوجها بهذا ليحرص علي أن يتبع طرقاً أخري تخفف من وطأة ثقلة فوق أنفاسها .

– كتمان الاقتراحات: قد ترغب الزوجة في أن يقوم زوجها بتقبيلها خلف أذنها مثلاً ، وقد تجد متعتها في عمل قام به في إحدي المعاشرات ولم يفعله ثانية ، وتتحرج من أن تقترح علي زوجها فعل ذلك ثانية ، وذلك إما حياءً أو حرجاً أو خشية من صد زوجها ، والنصيحة أن لا تتردد الزوجة في طلب ما ترغب وتحب ، واقتراح ما يسعدها ويمتعها ، فزوجها كما وصفه القرآن ، لباس لها ، وما دامت تختار تفصيل اللباس الذي يسعدها ويريحها فعليها أن لا تتردد في إخبار زوجها برغباتها في غرفة نومهما .

– كتمان الآثار: تبخل بعض الزوجات بالحديث عن معاشرات سابقة تركت في نفوسهن آثاراً إيجابية طيبة ، فهن صامتات كاتمات لا يبحن بتلك الآثار ، وتختلف دوافعهن إلي هذا الكتمان ، فمنهن من تري الحديث عنها شيئاً معيباً لا يجوز ، ومنهن من لا تفطن إلي أهمية ذلك الحديث ، ومنهن من تحذر من أن تظهر أمام زوجها ضعيفة .. وهكذا . إن الحديث عن الآثار الحسنة التي خلقتها معاشرة سابقة يشوق إلي معاشرات جديدة ناجحة أيضاً ، ويزيد في أواصر المحبة بين الزوجين ويمنح كلاً منهما شعوراً بالثقة .

- مشاعر ينبغي كتمانها: في مقابل ما دعونا إلي عدم كتمانه مما سبق ، فإن هناك مشاعر ندعو إلي كتمانها داخل غرفة النوم ، وهي مشاعر الغضب القديمة ، والمعاتبات المختلفة ، والاتهامات بالتقصير .. وغيرها من المشاعر السلبية التي ينبغي كتمانها داخل غرفة النوم وعدم البوح بها . فليحرص كل من الزوجين علي عدم نقل الخلافات والمحاسبات والمعاتبات إلي غرفة النوم ، وتأجيل البحث فيها إلي وقت أخر . ما يباح داخلها يكتم خارجها وإذا كنا قد دعونا إلي البوح والتصريح بالأحاسيس والمشاعر والملاحظات والاقتراحات داخل غرفة النوم .. فإننا ندعو إلي كتمانها خارج هذه الغرفة ، فلا يجوز أن تحدث الزوجة أو يحدث الزوج أحداً ، أياً كان ، بما يحدث بينهما ، وذلك امتثالاً لأمر النبي صلي الله عليه وسلم : إن من أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلي امرأة وتفضي إليه ثم ينشر سترها . صحيح مسلم .وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلي الله عليه وسلم ، أقبل عليهم بوجهه فقال : مجالسكم ، هل منكم الرجل إذا أتي أهله أغلق بابه وأرخي ستره ثم يخرج فيحدث فيقول : فعلت بأهلي كذا وفعلت بأهلي كذا ؟! فسكتوا ، فأقبل علي النساء فقال : هل منكن من تحدث؟ فجثت فتاة كعب علي إحدي ركبتيها وتطاولت ليراها الرسول صلي الله عليه وسلم وليسمع كلامها ، فقالت: أي والله ، إنهم يتحدثون وإنهن ليتحدثن ، فقال : هل تدرون ما مثل من فعل ذلك ؟ إن مثل من فعل ذلك مثل شيطان وشيطانه . لقي أحدهما صاحبة بالسكة فقضي حاجته منها والناس ينظرون إليه . أخرجه أحمد وأبو داود .

أسباب فشل العملية الجنسية:

1- انشغال ذهن الزوج وقلقه أو حزنه لأمور خارجة عن الجماع وهذا يؤثر عليه في استحضار قوته للجماع فيجد صعوبة في انتصاب العضو وإتمام عملية الجماع .

2- في كثير من الحالات التي يعانى الزوجين أو أحدهما من أمراض نفسية تؤثر في القوة الجنسية أو يتناول أحدهما نوعا من العقاقير المهدئة .

3- أن يصاب الزوج بحالة من الخجل والحرج والحياء تمنعه من مباشرة الجماع

4- عدم اهتمام المرأة بزوجها خاصة في مظهرها فلا تهتم بمظهرها ولا تقابل زوجها مقابلة حارة بل تقابله مقابلة باردة وفى ملابس المطبخ والغسل والكنس ثائرة الشعر . فيؤدى ذلك كله أو بعضه إلى عزوف الزوج عن الإقبال على معاشرة زوجته .

5- أن يكون عمل الزوج شاقا مجهدا يستنفذ معظم طاقاته البدنية والعقلية .

6- الإحباط الناتج عن فشل عملية الجماع في ليلة أو ليال سابقة فيبقى معه أثر الفشل فيما يليه من اللقاءات فيسبب له قلقا شديدا يمنعه من إتمام الجماع والاستمرار فيه فيزداد الإحباط والفشل .

7- إقبال الزوج على الجماع مباشرة دون تقديم مداعبة وتقبيل مباشرة مما يمهد للجماع .

8- تباعد فترات الجماع فيكون بين المرة والأخرى أيام كثيرة أو أسابيع أو شهور وهذا التباعد يؤدى إلى برود العلاقة الجنسية.

كيف ترضين زوجك في السرير:

يتوقف نجاح العملية الجنسية في ذهن الرجل الشرقي على مدى إرضاء زوجته له في السرير، ومدى استجابتها لطلباته ونزواته، ومجاراتها له في إرواء هذه النزوات وتنفيذها على أتم وجه، وبأقصى متعة ممكنة يحب أن يحصل عليها، لكن هل تساءل الرجل عموما، عن حق زوجته في أن يرضي رغباتها في الفراش؟!الصورة الرائجة للمتعة الجنسية في أذهان الكثيرين، أنها متعة للرجل بالدرجة الأولى، وأن الرجل هو الذي يحدد مسارها، ويحصد ثمارها، ويتحكم بدرجة حرارتها، ويزيد من حيويتها أو شبقها حسب رغبته هو، وأن متعة المرأة تأتي كتحصيل حاصل، لأنها شريكة له في الفعل الجنسي.. ولا ينبغي التفكير بها على الإطلاق، لنها قضية ثانوية على هامش إمتاع الرجل وإرضائه في الفراش.

هذه الصورة كثيرا ما تجعل الرجل يتخيل أمورا تبدو من البديهيات له في الفعل الجنسي.. ومن هذه البديهيات أن على المرأة أن تنال رضا زوجها في الفراش دون أي شيء آخر، عليها أن تكون ملك يديه، فتتأوه حين يطلب ذلك منها، وتصرخ حين يطلب ذلك منها، وتصل إلى الرعشة حين يبلغها، وتنتهي حين يبلغ مرحلة القذف، فتقبل بالنهاية التي يريدها أو التي وصل إليها بعد أن حصل على متعته. ولكن حين ننظر إلى تكاملية الفعل الجنسي باعتباره فعلا يتشارك به الزوجين، نكتشف أن هذه النظرة أبعد ما تكون عن حقيقة الفعل الجنسي ووظيفته الطبيعية ، فإذا كان إرضاء المرأة لزوجها في السرير واجب متفق عليه، فإن إرضاء الرجل لزوجته جنسيا أيضا واجب ينبغي الاعتراف به. إن متعة المرأة أثناء الممارسة الجنسية ليست تحصيل حاصل، وعلى الرجل أن يسأل زوجته لدى كل فعل يمارسه إن كانت تستمتع فعلا، وإن كانت تريد المزيد، وإن كانت تحب أن يكون أكثر هدوءا أو أشد حيوية، وأي المداعبات هي الأقرب إلى قلبها، والأكثر إثارة للمتعة في جسدها. بالطبع إن الرجل مع ازدياد خبرته في ممارسة الجنس، سيهتدي إلى معرفة أكثر المناطق إثارة للمتعة في جسد المرأة، لكن السؤال لا يستهدف المعرفة فقط، بل يؤدي وظيفة أخرى هي إشعار المرأة بأنوثتها، وبأن رغبتها في الجنس مصانة وتلقى اهتماما من قبل زوجها.. كما أن مثل هذه الأسئلة، تؤدي إلى تأجيج مشاعر المرأة وإثارة خيالها الجنسي.

على الرجل أيضا أن يعرف متى تصل زوجته إلى الرعشة.. لأن كثير من الرجال لا يعرفون إن كانت المرأة تصل إلى الرعشة مثل الرجل أم لا.. ومن اللائق أن يؤخر الرجل وصوله إلى الذروة حتى تبلغها زوجته، لأن الرجل يستطيع إن يصل إلى الذروة بسرعة أكبر متى أراد، كما أن بلوغ مرحلة القذف، مؤشر واضح لبلوغه الذروة، وهو أكثر وضوحا وتأكيدا من الإفرازات المهلبية لدى المرأة.

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

إرضاء المرأة للرجل في السرير، لا يعني أن يتم إلغاء رغباتها وما تشتهيه هي أيـضا، وتميـز شخـصية المرأة بنوع من الخجل والحياء الفطري عموما، يجب ألا يجعلنا نستغل ذلك الخجل لكي نتغاضى عما تـود الحصول عليه وما تشتهيه، ولكي نحولها إلى خادم مطيع لرغباتنا في الفراش، من دون أن تحظى بالمثـل أيضا.. وهو حق حفظه لها الشرع والدين.

الممارسة الجنسية في فراش الزوجية هي عطاء متبادل، ورضا متبادل، إمتاع واستمتاع، لأن المتعة حـق متبادل للطرفين.. وحدها الممارسة المأجورة مع العاهرات وفتيات الليل وبائعات الهوى، هي التي يـشترط فيها أن تقوم المرأة بإمتاع الرجل حسب الطلب، لأنه ليس أكثر من زبون.. ولأن الثمن هو المقابل المادي.. لا العطاء المتبادل أو الحب الحقيقي والمشروع

متى تعرف أن زوجتك بحاجة للجنس:

هل سبق لأحد أن سأل نفسه من المتزوجين: .... هل زوجتي راغبة أم لا ؟ ومتى يعرف أنها راغبة؟ وهل سألت إمرأة نفسها هل زوجي راغب أم لا؟ وهل تعرف الرغبة من النظرات وخاصة مع وجود الأولاد؟ وما هي أسباب الشبق الجنسي عند بعض النساء؟

صعب جدا مواجة الزوجه هل هي تريد الجنس او لا لان اذا سالتها سوف يتبادل الى ذهنا انك لاتكون معها في الجماع وانك تلبي شهوتها فقط وفقط ارضائها وبذلك لا يكون لها المتعه الكاملة فا الزوجه تحب ان ترا زوجها مستمتع معها ومبسوط على ما تقدمه له في الجماع وغيره من اغراض جنسيه

يبان على الزوج من رغبته وايضن الزوجة . مثل لبس الملابس النوم وتتزين للرجل من رائحة جميله. اما الرجل اذا رغب لا يمنعه شي يقترب منها بدون اي تهيأه يوجد طرق كثيره مثل :

1ــ اتريدين ان نذهب الى النوم (في اي وقت)

2ــ اتريدين ان تبدلي ملابسك

3ــ اريد مسأج

يعني لما ترغب الزوجه مثلا تقوم بترتيب الغرفة وتعطرها وتتزين حال زوجها وتلبس الملابـس المغريـه والملابس اللى يحيها زوجها أما الزوج مايحتاج مقدمات يقول لزوجته بصراحة أو عن طريـق الحركـات وهناك بعض الامور التي تسمى طبيعية بين الزوج وزوجته مثل :

1ــ ليلة الخميس والجمعة .. هي إجازة للموظفين ..لكن عمل للمتزوجين في الغالب ..!!

2ــ بعد الغياب عن البيت مثلا مـن الزوج او الزوجه لمدة ثلاث أيام علـى الاقل ..!!

3ــ تغيير في اللبس من قبل الزوجة .. وخاصة ان شاهدت منها تغيير أو تجميل ..أو بمعنى ىخر احسست انها متغيرة عنك وفي اجمل حلتها .. !!

4 ــ ملحوظة: الرجل هو أسلط من المرأة في مثل هذه الامور .. وهو الاقدر والاجرأ ..يعني مــن ناحيــة الزوج اتوقع الامر بسيط .. لكن الزوجة صعب وذلك لحيائها .. وخجلها ..!!

ياحبذا يكون هناك كما ذكر بعض الاخوان اتفاق ..وهناك بعض الامور الي تسهل للزوج او الزوجة بــدون التصريح ... مثلا وضع علامات معينة .. كان تلبس روب خاص او بجامه خاصة .. تشتريها لمثل هالامور .. فما تلبس هذا الا الزوج يعلم انها في رغبة للجنس ..

الامر الثاني: عمل بعض العصيرات او الوجبات الخفيفة ... مسبقا ..النوم مبكرا ودعوة الزوج للنوم مبركا مثلا .. او ارسال رسالة غرامية وهو بالخارج ..!! ..... هناك امور كثيرة .. ترجع لمبــدا قبــول الــزوج والزوجة .. وكسر حاجز الحياء في علاقتهما الزوجية .. واتوقع درجة (الحياء) تتتناقص بل تتدرج مــع مرور الايام والسنين ..!!

مصارحة الزوجين فى سرير الزوجيه:

نلاحظ كثير من الأزواج والزوجات مستائون من هذه النقطه قي حياتهم الزوجيه بمعنى اخــر كــل فــرد لايعرف أو لا يراعى الشريك الآخر فى(الجنس)من ناحيه الاشباع أو المناطق المثيره فى جــسم كــل مــن الزوجين لأخفى عليكم هذا الموضوع يبيله شوية جراءه وميانه طبعا مومعقوله من ثانى يوم زواج ينطرح الموضوع ولكن المسئوليه تكون بالدرجه الأولى للزوج لان هو الذي يكسر الحاجز بينه وبين زوجته فهــو الذي يعودها ويعلمها بالدرجه الأولى الأوضاع والطرق الجنسيه المختلفه لان الزوجه في كثير من الاحيــان لاتوجد عندها خلفيه فى هذا الموضوع وهذا شىء طبيعى فيجب على كل زوجبين ينظمو جلــسة صــراحه ويتكلمون عن الأمور الجنسيه كل واحد يبين ماهى الطريقه الذي يحبها ومناطق الاثاره لديه فلو كل زوج يفعل هذا مع زوجته كان لايفكر في خيانتها لان كل شىء يحتاجه يجده عند زوجته ولايوجد خطوط حمراء فى العلاقه الزوجيه كل طرق الاستمتاع مباحه ماعدا ما حرم الله أتمنى الاستفاده جربــو الطريقــه مــاراح تندمون

شهوة المرأه (**أنواعها ومميزاتها وعيوبها**):

الشهوه لدى المرأه تعتمد على عدة أمور..وهي الفتاه قبل سن البلوغ عند سن 6 سنوات يبدأ عندها نزول افرازات مخاطيه ولكن بشكل متقطع بمعنى تفرز يوم واليوم الأخر يكون جفاف..ولكن في فتــرة المراهقــه وعند سن البلوغ تصبح هذه الأفرازات مستمره ودائمه..وهذذ الإفرازات ودرجة كثرتها وقلتها هي التي من خلالها نستطيع أن نقسم درجات شهوة المرأه ...ويمكن تصنيف درجات شهوة المرأه على 3 مستويات...

1- المرأه الشهوانيه: وهي التي تكون أفرازاتها المخاطيه((وليست الأفرازات التي تنزل من المــرأه عنــد الجماع)) بعد الدوره الشهريه كثيره وتستمر لمدة 10 أيام لذى تكون المرأه في هذه الفتره مثاره جداً جــداً

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

ولذلك ينصح بالجماع في تلك الفتره لزيادة شهوتها ويحذر منها في أن يقع حمل لـذى ينـصح أسـتخدام الوقايه لمن لا يريد الأنجاب ..وتكون أفرازاتها قبل الدوره متوسطه وهذا النوع مـن النـساء لا يتعـرض للجفاف أبد إلا لمدة يوم أو يومين..وأيضا تكون شفراتها الداخليه كبيره عن الحجم المعتاد وليـست كبيـره ولكنها تكون واضحه ومتحققه((منتفخه)) وبظرها أيضا يكون أكبر من الحجم العادي.ولهذا النوع من النساء يستثار بسرعه نتيجة لكبر حجم هاتين المنطقتين لسرعه أستجابتها لأحتكاك القضيب بمعنى انها لا تحتـاج مجهود من الزوج لكي تصل إلى الرعشه الجنسيه والإثاره وهذا النوع فقط من النساء يكون فرجهـا دائـم الرطوبه وأيضا معلومه أنها حاره جنسيا بمعنى أن درجة حرارة فرجها تكون دافئه عن المعتـاد..ويكـون تفكيرها في الجنس كثير لما تجده من متعه فائقه وسريعه .وتكون تعرضت للأحتلام كثيرا أو متوسط فـي فترة المراهقه أو كانت تجيء لها حالات بأن تشعر بالضغط الخفيف على الفرج مما يصيبها بالشهوه وهـذا الأمر يستمر حتى بعد الزواج أحيانا لضيق الملابس الداخليه أو عندماأقتراب القضيب من الفرج ولو كـان من الخارج فأنها تستثار بسرعه..وهذا النوع ممكن أن يوقظك في الليل لممارسة الجنس لأنه يحـدث لهـا رعشات الشبق أحيانا..ولأن تدفق الدم في هاتين المنطقتين ((البظر والشفرتان الداخليتان)) كبيـره ...فيـا بخت من كانت زوجته كذا.

2- المرأه المتوسطة الشهوه: وهي التي تكون أفرازاتها المخاطيه كثيره ولكن ليست بكثره الشهوانيه تكون بدرجه اقل منها وقبل الدوره تكون افرازاتها قليله ويحدث جفاف ..وتكون الشفرتان الـداخليتان حجمهمـا متوسط ليس بحجم الشهوانيه وبظرها صغير وأحتلامها في المراهقه قليل وهذا النوع لا يكتـشف الـشعور بالرغبه إلا بعد الزواج..بخلاف الشهوانيه التي تشعر بها ولاكن لا تعلم مالذي تشعر به حتى تتزوج وتعلـم بأنها نوع من الإثاره والرعشه .. وهذا النوع يمثل أغلبيه النساء ..وممارسه الجنس لديها لا يمثل أهميـه كبيره ولا حيز كبير من تفكيرها وأحتياجاتها فهي ممكن أن تصبر عن ممارسه الجنس والأمر لديها عـادي بخلاف الشهوانيه فهي التي تحب هذا الشيء..

3- المرأه البارده جنسياً...وهي التي تكون أفرازاتها قليله بعد الدوره وتعاني من الجفـاف فـي المهبـل وغالبا ما تكون دورتها الشهريه غير منتظمه..إضافه إلى صغر حجم بظرها والشفرتان الـداخليتان..وهـذا النوع لا يفكر بالجنس ولا يمثل له أهميه وتقوم المرأه بممارسته أرضاء لزوجها لكنها لا تستمتع بـه ولا يعني لها شيء ..فهي مجرد وظيه تؤديها وتنتهي منها..بل أنها تعاني من الجماع بسبب الأتهابـات والألام وكثير ما تستخدم الكريمات المرطبه للجمع ولكنها ليست مثل الإفرازات التي تحفز المرأه لممارسة الجـنس

إذا تعرف درجات شهوة المرأه من 4 أمور وهي:

1- من درجة أستمرار وكميه الأفرازات المخاطيه   2- من حجم البظر والشفرتان الداخليتان.

3- من الأحتلام قبل الزواج وتفكيرها بالجنس.   4 - من أنتظام الدوره الشهريه ,,

فن إثارة الأعضاء

1- فن المداعبة بالنظر:

هل تتقن فن النظرة ؟!

إن بعض الأحاسيس والمشاعر الدافئة..لا تبوح بها عبارات الحب مهما تنمّقت ولا يشعر الآخرون بدفئها وحنوّها وحنانها حتى لو أن الأجساد تعانقت!! وحين تعجز العبارة..عن التعبير.. ويقف الجسد حائراً عن التبرير.. تبرق العينان بنظرات الحنو والدفئ.. لتختصر قائمة من عبارات الحب.. وتختزل سنين من العمر ربما تطول.. عيناك قد دلتا عينيّ منك على * أشياء لولاهما ما كنت أدريها!! إن لغة العيون بين المحبين.. مرآة القلب.. قصيرة الوقت.. سريعة الوصول.. بليغة الأثر.. ! فنٌ ومهاراة!! وتعطلت لغة الكلام وخاطبت *** عينيّ في لغة الهوى عيناك ولأهمية هذه اللغة بين الزوجين خاصّة جاءت بعض الآثار التي تعمّق أثر هذه اللغة في النفس فمن تلك الآثار :**

– الأمر بالنظر إلى المخطوبة قبل الزواج لأن هذه النظرة سبب من اسباب الألفة والموجة والاتفاق. قال – صلى الله عليه وسلم: " انظر إليها فإنه أحرى أن يؤدم بينكما "

– أن الزوجة التي تشبع نظر زوجها هي خير ما يكنز المرء: " ألا أخبركم بخير ما يكنز المرء : المرأة الصالحة إذا نظر إليها سرته وإذا أمرها أطاعته وإذا غاب عنها حفظته"

– تبادل النظرات بين الزوجين من أسباب تنزّل الرحمات: " إن الرجل إذا نظر إلى امرأته ونظرت إليه نظر الله إليهما نظرة رحمة، فإذا اخذ بكفها تساقطت ذنوبهما من خلال أصابعهما "! فما أعجب هذه اللغة.. وما أبدع هذا الدين الذي أرشد إلى تعميق التخاطب بهذه اللغة بين الزوجين خاصة. تؤكد دراسات علمية متعددة أن المحبين عادة ينظرون إلي عيون بعضهم أثناء الحديث، ولا ينظرون إلي أنوفهم أو شفاههم أو ألسنتهم. ويكمن سر وروعة جمال العيون في اتساع الحدقة، وتأثير ذلك على عيني الشريك الآخر. !!

يقول الدكتور اكهاردهش: إن الإنسان لا يستطيع إرادياً التحكم في حركة حدقة عينيه، ولكنه يمكن إثارتهما لأجل الاتساع، فمن المعروف أن الإنسان عندما يرى مناظر جميلة ومريحة ولطيفة كالمروج الخضراء والزهور، ووجه الحبيب، تتسع حدقتا عينيه بشكل لا إرادي. وحتى نتعلّم السحر الحلال بلغة العيون:

– لينظر كل منكما إلى عين الآخر في هدوء.

– أدم نظرك إلى مواطن الجمال في زوجتك (أنفها – خدّيها – شعرها – حبة الخال فيها – الغمّازتين.)!!

– اجعل كل حواسك تشاركك التعبير عن دفء نظرتك(شفتيك – حركة رأسك – تنهيدك– كلماتك الدافئة..).

– أغمض عينيك في هدوء ثم افتحهما في هدوء فإن ذلك يمنحك خيالاً واسعاً ويزيدك هدوءاً ويعطي شريكتك فرصة للتوازن وترتيب مشاعرها.

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

- لا تكن قلقاً في نظراتك، تكثر الرمش بسرعة فإن ذلك يشعر شريكتك بالاضطراب ويخفي جمال لغة عينيك.

- حين تخاطبك زوجتك امنحها عينيك متفاعلاً مع حديثها وخطابها، لأن تصريف بصرك هنا وهناك أو الانشغال بالكتاب أو الجهاز عن النظر إليها أثناء حديثها يشعرها باللامبالاة، وينسف جسور التفاهم بينكما ولا يشجعها على الاستمرار في حديثها!!

- أبعد عن عينيك كل ما يحجز كمال التخاطب بينكما من نظارة أو غيرها!!

وكما أن للعين أثراً في التعبير عن دفء الحب.. فإن لها أثراً في النهي والزجر.. لكنه أثرٌ لا يحدث شرخاً في النفوس.. ولا يباعد بين القلوب.. بل يزيدها ألفة ومودّة ورحمة.. ولقد كانت عائشة - رضي الله عنها - تقول : كنت أعرف ما يغضب رسول الله صلى الله عليه وسلم من أثر وجهه!! إن لغة العيون بين المحبين:

- من أعظم وسائل الإشباع العاطفي بين الزوجين.

- تزرع الثقة في النفس.

- تزيد الحب والألفة.

- تُشعر بالاحترام والتقدير.

- تُذيب كثيراً من الجليد المتراكم في الحياة الزوجية!!

فيا أيها الزوج.. ويا أيتها الزوجة.. هل تتقنان فن النظرة؟! * إليكِ:

أغار عليك من عيني ومني ومنك ومن زمانك والمكان

ولو أني خبأتك في عيوني إلى يوم القيامة ما كفاني

أيها الزوج داعب..ولامس..وهيج..بالنظر:

تكفي منك نظرة مع جراءة منك فجميع الطرق التي سأذكرها هنا تنفع الطرفين الزوج والزوجه ولكنها تحتاج منك الى الجرأة....فكلنا يسمع عن كلام العيون..والقليل من يعرف ماهو كلام العيون ...هل تعلم وهل تعلمين ,,أنكما باستطاعتكما طلب اشياء كثيرة بنظرة العين؟؟ كيف لا ومنها مايقتل ..واعوذ بالله وحمانا الله واياكم من تلك النظرات وكيف لا وقد حُرمت على المسلم النظرة الحرام لما قد تؤدي له فهي تقع في القلب مباشرة..وتؤتي أكلها.في هذه الطريقه سنستخدم هذه النظرات بجرآآآءه كبيرة ....شد حيلك معاي في ظل الاجواء الهادئه نفسيا وحسيا..(يعني يكون الوقت مناسب ان يحدث فيه جماع واللي عنده عيال يصرفهم ولا ينومهم) اظن هالنقطه واضحه عشان مايجي احد يقول ماتنفع..الا تنفع بس اختار الوقت الصح..مو تختار وقت اصلا بعده عمل لاحد الطرفين.

نبدأ...لما زوجتك تمشي أمامك لاتسرق النظره الى اجزاء جسمها واذا التفتت صرفت نفسك بـالنظر لـشي ثاني... هنا.. استمر في النظر الى المكان اللي يعجبك..وخلها وتعمد انها تشوفك مركز على المكان..وأنـك هايم بالنظرة وانشغل عنها شوي وخل النظرة نظرة واحد رايح فيهـا..يعنـي رايـح شـوووربه اسـتمر بالنظر..حتى لو تكلمت معاك اسفطها شوي..عشان بعض النساء اللي مـاتفهم وتحـس..تحـس غـصب عنها..وبعدين رد عليها وكانك صاحي من غيبوبه. وللمرأة نفس الطريقه..في ظل السوالف..أو وهو واقف ..أو يمشي ..ركزي بنظرك على المنطقه الخطيره...وسوي نفسك رايح. فيها...وركزي ..يعني خلي النظرة مع عيون ناعسه..ولهانه وبكل جرأة... .بالمختصر ..خش بعيونك ولامس قلبها وحسها ومع كل رعـشه لازم يفتح فمه ويصير مسطل عشان تتأكد الزوجه ان زوجها متنح فيها هههه الحب الـصادق والعاطفـه والحنان والاحتضان والرومنسيه هي ما تفقده المرأة العربيه وخاصة في الخلـيج وتمـشى بنظـرة بكـل بطء..وتنقل بين اطراف الجسد..واصعد تلال..وانزل تلال..أستكشف حلالك..بفنك وسحرك وتجرأ والله لغـة العيون مفقودة والله لو يمشي بالشارع تلاحظ لغة العيون عندهم التقزز طيب يقزز بزوجته احسن حلال

النظرة ومراحل الجماع:

عيناك قد دلتا عينيّ منك على أشياء لولاهما أدريها!!

ويكمن سر وروعة جمال العيون في اتساع الحدقة، وتأثير ذلك على عيني الشريك الآخر. !! فما اعجب هذه اللغة !!!!! وللنظرات اغراء بين الزوجين وتحقيق لمتعة اكبر ... ولنظرات العيون دور في كل مرحلة مـن مراحل العملية الجنسية :

1 – في البداية : نظرة منك لشريكك قد تثير مشاعر داخلية ورغبات تجاهـك .. فـالنظرة العميقـة بـين الزوجين وكأنك تبحر في عالم آخر تثير جو رومانسي بينهما ... كما ان التحديق المستمر يقود الـشخص بطريقة لا ارادية الى ممارسة القبلات المثيرة تحت تخدير نظرات العيون ...

2– في مرحلة المداعبة الجنسية : يكون للنظرات الساحرة دور كبير في الإغراء الجنـسي فعنـدما تقـوم الزوجة بالنظر في عيني زوجها أثناء المداعبة الفموية يسبب الكثير من الإثارة للرجل ... وخاصة اذا كان في وضع الوقوف وهي على ركبتيها ... فالنظر اليه بطريقة مغرية تثير لحد الجنون ...

3 – أثناء الممارسة : تعتبر النظرات الحادة من الرجل والتي تدل على خشونته مثير جنـسي للمـرأة ... والنظرات الجائعة تعبر عن مدى رغبته في التهام جسد شريكته ... وتعمل على زيادة حدة المتعة الجنسية لدى المرأة ... وخاصة اذا اتقنت فن نظرات العيون الخائفة من وحشية الرجل الذي امامها .. فهذا ينقلهما الى عالم آخر ..

4 – بعد الوصول للنشوة : .. النظر للعينين مع مسح الشعر والقبلات الخفيفة له دور في اشعار الـشريك بمدى الإمتنان للذة التي شعر بها وتعطي فيضاً من الحنان ... لذلك كان لا بد من التركيـز علـى نظـرات

العيون ودورها بين الزوجين ومع الوقت يصبح كل منهما قادرا على فهم مغزى نظرات الآخر من دون ان يبوح بشئ وهذا يدل على مدى عمق العلاقة بينهما ....

أنواع النظر الحلال من الزوجة لزوجها:

ان أكثر ما يتعرض له الرجال في هذا الزمان من الفتن الأمر الذي يتطلب من المرآة بذل المزيد من الجهد لتحقيق الاكتفاء الذاتي عند الزوج ,, فلا تؤثر فيه الفتن .. مع تأكيدنا أن تقوى الله من أهم أسباب الوقاية من الفتن !ولعلنا هنا نلمس إحدى هذه الفتن وهي ((النظر))

التقاء نظرة الرجل بنظر امرأة من غير محارمه, خطر جسيم, وفتك لقلب من وقع له. ومما يعجب له أن أصحاب النظر الحرام يفتنون فيه ويحظى باهتمامهم مع تحريمه, وأصحاب النظر الحلال الجائز بل والمستحب "وهو نظر الزوج لزوجته والعكس" يهملونه حتى إذا ما التقت عينه بعين امرأة أجنبية وأعطته تلك النظرة الأنثوية الممزوجة بالخجل المصطنع مع عوامل جذب أخرى!إذا ما حصل ذلك, تحسر الزوج على حياته!!بينما كل ما في الأمر "نظرة" , ولعل أكثر ما يثير غضب الأزواج في الأسواق والأماكن العامة, هو تلقيهم مثل هذه النظرات, فخوفه من الله يمنعه من معاودة النظر, ونفسه تدعوه إلى التلذذ به ... فيلقي باللوم على زوجته. ومعه بعض الحق وليس كله فالواجب عليه هو أيضاً أن يعلمها أهمية النظر, وحاجته إليه. وهذه بعض أنواع النظر الحلال من الزوجة لزوجها لعل فيها النفع.

– نظرة الخجل: إن الزوج يحب الخجل من زوجته ولو شعر أنه مصطنع.والمرآة الخجول محببة إلى نفس الرجل, ولو أدعى الزوج إنكاره لها, بشرط أن لا يمنعها الخجل من فعل ما يحبه.

أمثلة: إذا كان ما يتصفح كتاباً لمجرد الإطلاع عليه , أو يستكشف في جهازه الجوال وهو متمدد على سريره, فأطيلي إليه النظر حتى يشعر بكِ, فإذا طالت المدة وهو لا يشعر فحاولي إشعاره بتحريك شيء بعيد, أو إظهار نفس بقوة "بسيطة" فقط لينتبه لوجودك. ثم إذا نظر إليك .. ارمِ نظرك, لكن ليس بسرعة إنما بالتدريج كأنما تنزلين بها سلماً مع ابتسامة بسيطة خجولة وتغطية وجهك بأطراف أصابعك (المزينة مسبقاً) فإذا شعر أنك تتأملينه بالتأكيد سوف يسألك ما الأمر؟ فأظهري خجلاً أكثر وابتسامة أكبر, مع عدم نظرك إليه إلا إذا كان يتحدث, ويكون نظرك خلسة كل بضع ثواني نظرة وبسرعة دون تدرج .. وإذا لم يشعر بك ولم يسألك فعاودي ثانية حتى يشعر, لكن إياك أن تتصنعين ذلك, فحاولي أن تكوني طبيعية, وإذا لم تنجحي فحاولي في وقت آخر, مع مراعاة الحالة النفسية للزوج.

– نظرة العتاب: إذا كنتما في نقاش وصدرت من الزوج كلمة غير لائقة, أو تصرف غير مقبول, فما عليك سوى أن تحافظي على مظهرك الجميل الأنثوي الهادئ فلا تقطبي حاجبيك ولا تتسببي في اتساع عينيك, وإنما بنظرة عتاب تزيلين ما حصل بإذن الله وتجعليه يعود لرشده ويتدارك خطأه.

أمثلة: عند صدور كلمة مثلاً انظري إليه نظرة المندهشة (مع إغلاق الفم) بأبسط أشكال الاندهاش مع قليل من الحزن, أطيلي النظر قليلاً إلى خمس ثواني تقريباً ثم أرخيها تدريجياً إلى منتصف المنطقة بين عينيه والأرض ثم أغلقيها بعمق وهدوء لأربع ثواني مع إدخال شفتيك إلى داخل الفم, ثم افتحي عينيك وأخري نظرك تماماً, وغالباً ما يشعر الرجل بخطئه .. فإذا كان قاسياً ولم يشعر فأقرئي عليه قوله تعالى: "وقل لعبادي يقولوا التي هي أحسن إن الشيطان ينزغ بينهم إن الشيطان كان للإنسان عدواً مبيناً" ثم أكملي حوارك معه دون غضب, فإنه حتى وإن لم يعتذر فإنه لن يعيدها ثانية.

– نظرة الحب: إنها من أهم النظرات لأنها تعيد الإنعاش إلى القلب وتزيل روتين الحياة وتمحو الهم ــ بإذن الله ــ بل هي بمنزلة الملطف للجو العائلي.

أمثلة: إذا ما رأيت زوجك منزوياً في ركن ما .. غارقاً في السرحان, فخذي موقعاً يبعد عنه حوالي مترين أو ثلاثة, ثم أصدري صوتاً كما في "النظرة الخجول" لكن بشكل أجرأ وأوضح, فإذا ما نظر إليك فابتسمي إليه ابتسامة جميلة, ثم أنظري إليه نظرة حيوية وتفاؤل وسعادة .. نظرة متحركة, فلا تركزي على مكان واحد تحولي بين (رأسه ــ عينيه ــ صدره) وبعض أجزاء الأثاث القريبة. وهكذا مع جلوسك جلسة دلال كأن تحركي إحدى قدميك وتلعبي بخصل من شعرك, جميل أن تنوعي حركاتك ثم أرخي بعض الثواني ثم ارفعي فإذا كان ما يزال ينظر فعاودي كما سبق وهكذا لأربع أو خمس مرات .. وغالباً سوف يبادلك النظرات نفسها.

وفي الختام ,, عليك أن تكوني ذكية, فإذا ما وجدتِ عدم تقبل منه فانسحبي في الوقت المناسب ثم عاودي ولا تيأسي وأنت على أتم الاستعداد وفي غاية الحسن.

2- فن مداعبة الأذن:

أسرار مداعبة أذن الزوجة:

إن مداعبة الأذنين بالفم، سواء كان ذلك باللمس أو بالهمس ، فإنه يزيد من الإثارة الجنسية خاصة للزوجة.لذلك ينبغي ألا نهمل فن هذه المداعبة، فكثير من الزوجات تشتعل فيهن الرغبة بمجرد ملامسة الأذن بفم الزوج.أما عن الهمس فهو يغذي مشاعر الإيحاء وإثارة الخيال، كما أن مع الهمس يخرج من فم الزوج هواء ساخن دافئ يتوجه مباشرة لأذن الزوجة وهو يعتبر من أقوى العوامل التي تدفع إلى إثارة الرغبة لدى الزوجة.ويكون الهمس والشفاة قريبه من الاذن حتى تشعر بالتنفس والكلام الضعيف المؤثر والاحساس بحرارة الانفاس تكون قريبه من الاذن ولا ننسى مداعبة شحمة الاذن بطرف اللسان او الصاق الشفاة على الاذن مع الهمس العذب والجميل فذالك يزيد من اشتعال الرغبه لذى الزوجه ولكن لو كانت المداعبة أثناء الايلاج تكون أقو والذ وأفضل طريقة أن تكون الزوجة نائمة على بطنها وزوجها نائم فوقها ويقوم بالايلاج عن طريق المهبل كما في الطريقة الفرنسية ولكن وهي نائمة واريد ان اضيف ان في الاذن نهاية عصبيه

متصله في المهبل فإثارتها تكون كفيله بالاثاره الجنسيه ويفضل ان تكون مداعبة الأذن في بداية العمليه الجنسيه حتى تنزل السيلات العصبيه باتجاه الجاذبية الارضيه وتكون متوافقه مع مجرى الاعصاب واضيف أيضاً نقطة مهمه وهي أن يجعل الزوج بعض من لعابه يخالط اذني الزوجه وهو يلامسها بفمه فاللعاب الذي يسيل على اذن المراءه له سحر في تهييج مشاعرها واسئل مجرب ولا تسئل حكيم.

للإذن جاذبيه من نوع خاص:

سألني احدهم: ما أكثر المواضع في جسد المرأة استجابة لاستثارة زوجها لها ؟ قلت له: النساء يختلفن، ومن ثم فإن عليك أنت أن تكتشف أي موضع أكثر حساسية من غيره في جسد زوجتك، إلا أن هناك مواضع مشتركة بين النساء.. يستجبن جميعهن إذا استثرن من خلالها.

قال: ما هي المواضع؟ وبأيها أبدأ ؟ قلت: بالأُذن! قال بدهشة واستغراب شديدين: بالأذن؟ وما شأن الأذن بالجنس؟ قلت: لأنها من خلال أذنها، تستمع إلى الكلمات الرقيقة، والناعمة، والمحمّلة بالحب والغزل والثناء ... وهذه تفتح مغاليق قلبها وعقلها ونفسها لكل مداعبة تأتي بعد ذلك. قال: وهذه الكلمات الرقيقة والناعمة والمتغزلة.. مثل ماذا ؟ قلت: أي كلمة فيها إعجاب بزوجتك، بشكلها، بحديثها، بل بأي جزء من أجزاء جسمها: عيناها، فمها، أنفها، شعرها، رقبتها، ساقاها... قال: وهل أسمعها هذه الكلمات قبيل المعاشرة أم في أثنائها؟ قلت: في أثنائها، وقبلها بساعات، وأيام.. بل دائماً. قال: دائماً ؟ قلت: إذا أردتها أن تصدقك فعليك ألا تنساها في كل وقت من تلك الكلمات .. أما إذا اقتصرت كلماتك على ما قبيل المعاشرة فإن زوجتك ستلحظ أنك تثني عليها لأنك في حاجة إلى معاشرتها.. ولعلك تفاجأ إذا واجهتك زوجتك بقولها: (أنا لا أسمع منك هذه الكلمات إلا إذا أردت معاشرتي). ضحك وقال: هذا ما تقوله فعلاً. قلت: سأحدثك عن صديق كان يعاني كثيراً من قلة استجابة زوجته له كلما دعاها إلى معاشرته. وفجعت زوجته صباح أحد الأيام بوفاة عمها.. وكان عمها عزيزاً عليها كثيراً، وأدرك صاحبنا أنه سيحرم من زوجته عدة أيام، ريثما يخف حزنها على عمها الذي كانت شديدة الحب له. وأبدى صديقنا تعاطفه مع زوجته، وصار يخفف عنها مصابها بعمها، يذكر فضائله وخلقه، وأنه انتقل إلى من هو أرحم به من جميع من حوله، وكلما سالت دموع زوجته مسحها بلطف وحنان وود، وكلما لعب أطفاله وأثاروا الصخب أبعدهم عنها وهو يقول: أمكم متعبة.. اذهبوا والعبوا بعيداً عنها. يقول هذا الصديق: في مساء ذلك اليوم نفسه، حينما أوينا إلى فراشنا، واسيت زوجتي مواساة أخيرة قبل النوم، وقبلتها على رأسها، وضممتها إلى صدري قبل أن أتركها لتنام في هدوء.. فإذا بي أفاجأ برغبتها في صلة حميمة.. يواصل هذا الصديق كلامه قائلاً: كانت مفاجأة حقيقية لي، فقد كانت زوجتي تصدني في حال الاطمئنان والفرح .. فكيف تستجيب لي وهي حزينة ؟ وفكرت قليلاً، فعرفت السر، لقد كان تعاطفي معها طوال النهار، وما أبديته من مودة ومواساة لها بعد أن تلقت خبر وفاة عمها، سبباً في ميلها إليَّ، وحبها لي، وتعلقها بي.. وكأنما أرادت أن تبادلني حباً بحب، ومودة بمودة، فكانت استجابتها الرائعة.

قال: لقد تعلمت منك اليوم شيئاً هاماً.. وأرجو أن تنشر ما دار بيننا من حوار ليستفيد منــه آلاف الأزواج.
قلت: أفعل إن شاء اللهقال: وماذا بعد الأُذن من أعضاء المرأة ؟ قلت: هذا يحتاج إلى لقاء آخر"

إذن المرأة تطرب للكلام الرائع من الزوج:
الزوجة تميل إلي كثرة الكلام وتحب سماع الجميل منه ، وليس لديها مانع من أن يكرر ما قيل لهــا مــرات ومرات ، أو أن تستمع إلي الرواية نفسها أكثر من مرة ، ولهذا فإن المشكلة التي يقــع فيهــا كثيــر مــن الأزواج أنهم لا يتحدثون مع زوجاتهم في غرفة النوم أو في أثناء المعاشرة الزوجية ، وهذا يرجــع إلـــي طبيعة الرجل ، وتركيزه علي موضوع معين واستصعاب أن ينشغل بموضوعين بالوقت نفسه ، ولكن لابــد أن يحاول ويجرب ، فقد ينجح كثير من الرجال في ذلك ، والسؤال الآن ما الكلمات التي تحــب الزوجــة أن تسمعها وتزيد فاعليتها وحبها لزوجها وأنُسها به ، هذه أمثلة لبعض التعبيرات للرجال التي يمكن لــلأزواج استخدامها :
• أنت جميلة جداً . • أنت كل العمر . • أنت الحلم الذي كنت أتمنى أن يكون حقيقة . • أنت دائماً تغرينني .
فهذه العبارات (وغيرها الكثير) لها وقعها علي عاطفة الزوجة وبها تسعد فتوهب لزوجها أكثر مما يتصور بل يملكها أكثر وأكثر ، لقد قرأت مرة عن نسبة الطلاق في الكويت لأسباب (جنسية) أي رغبة الــزوجين بالطلاق لعدم إشباع كل من الطرفين الآخر في المعاشرة الزوجية ، وكانت النسبة 6 % من مجموع حالات الطلاق أي من كل مئة حالة ، ست حالات ، لا يعرفون كيف يتصرفون في غرفة النوم ، وأعتقد أننــا لــو أضفنا عليها قضايا الخيانات الزوجية لذات السبب لأصبح العدد أكبر .
إننا بحاجة لأن نتعلم هذا العلم بأسلوب بعيد عن الإثارة ، ويوافق الشرع ، وانصرافنا عن طرح هذه الأمور وعدم تعليمها لأبنائنا يؤدي بهم إلي الجنوح ذات اليمين وذات الشمال فيشاهدون الأفلام والمجلات الإباحية ، ذلك لأننا لم نحسن التحدث مع أولادنا في سن الزواج عن غرفة النوم ، ولم نعلمهم عند الزواج أن يتغزلوا في زوجاتهم بجميل الكلام .
إن فاقد الشيء لا يعطيه يؤدي بهم إلي الجنوح ونحن في الخليج متهمون بأننا لسنا عــاطفيين (قاســين) ولكنني أقول إذا لم يكن للوالدين دور في ترطيب لسان ابنهما ، فلماذا نتهم الشباب ، بــل يجــب أن نــتهم أنفسنا لأننا لم نهيئ الجو لهم .
إذاً لنتعلم فن الغراء بالكلام الجميل، ونعرف كيف نتخاطب بالكلمات الحلوة والطيبة ، فإن الكلمــة الطيبــة صدقة كما أخبر النبي صلي الله عليه وسلم ، ولا يشترط أن تكون الكلمة الطيبة هي كلمات جزاك الله خيراً ، و كفو .. ، وإن كانت منها ، ولكن قد تكون الكلمة التي يؤجر عليها الزوجان معاً : المتحدث والسامع هي كلمة : إني أحبك .. و إنه لم يأتني النوم منذ سافرتَ عنك .. وغيرها من الصدقات التي يستطيع الزوجــان معاً أن يتصدقا بها بعضهما علي بعض كل يوم

الأذن اليسرى والأثارة الجنسية:

ثبت علميا ان الهمس عند الأذن اليسرى للمرأة او الرجل يثير العريزة الجنسية وكلام الحب والعشق يــصل ويؤثر في الأعماق اكثر عن طريقها.

ملاحظة للمراة: حاولي ان تتنغمي بصوتك وتخرجي الفاظة جنسية مثيرة ومهيجة لزوجك اثنـــاء علاقــتكم الحميمةوقربي فمك من اذنه اليسرى ولا تنسي ان تمدحي رجولته بنغمات صـــوتك وكلماتـــك مـــثلا ان لا اقاومك وغيرها انت تتفني بها حسب وضعك فالرجل يعشق المرأة التي تمدح قدرتـــه الجنـــسية وتقـــدرها وتبادله بنفس العواطفوتشعل نيران الغريزة داخله وارجوك ابتعدي عن البرود فهو من اهم اســـباب نفـــور الزوج الله يحفظنا من هالنفور.

كلمات ترددها الزوجة تقتل العملية الجنسية:

ورد في الاثر ان رجل اتى الى على ابن طالب رحمه الله وقال عندما اجامع زوجتي تقول قتلتني لقد قتلتني فقال له على كرم الله وجه عليك بتلك القتله وعلي ذنبها .... ويقصد بذلك انة لايلتفت الى كلماتها ويكمـــل معاشرتة ولايبالي .... من هناك موضوعي وهو ان البعض من الزوجات تجدهن اثنـــاء الجمـــاع تـــشتكي وتتذمر وتتفوة بكلمات تؤثر في الرجل فتكون النتيجة سرعة في القذف او تاخير في القذف وكلاهما متعـــب للزوجة فمن الكلمات التي غالبا ماترددها الزوجات اقصد البعض منهن حتى لانعمم مثل (اتعبتني .. ذبحتني ... خلص .. مليت.. تعورني ... يالله خلص .... طفشت ..... يوه خلاص .... انت مـــاترحم .... حـــرام عليك .... وهكذا) كلمات اثناء الجماع او المعاشرة تحبط العملية الجنسية وتفسدها بل وتـــسمها ولـــو تكررت كثيرا ممكن تجعل الرجل يكرة الجنس مع زوجتة ... ويمل منها وقد يبحث عن البـــديل ...العمليـــة الجنسية هي فن في التخيل والذوق واللذة لكلا الطرفين وليس لاحد الاطراف.بل ان العملية الجنسية هـــي حفلة جميلة لابد من الطرفين ان يستمتعوا بها وكل واحد منهما يشبع منها وليست الحفلة مقصورة لأحدهما .فالمفروض على الزوجات تشويق الزوج في المعاشرة بكلمات تغرية وتشوقة وتشجعة وتكون معينة لة في انجاح المعاشرة كي يشبع كل منهما الاخرة متعة ولذة.وقد يقول البعض لكن المشكلة اذا كان الرجل لايعرف أصول المعاشرة الجنسيه ولايعرف المداعبة هل تقول له حلوه وجميل وهي تتألم منه اذا كان بـــدل القبلـــة عضة ماذا تفعل ؟ هل الخطأ على المرأة أيضا لماذا لاتوجه رسالة الى الرجل ايضا وتقول لـــه تفـــنن فـــي مداعبة زوجتك حتى تسمع منها عذوبة لكلام ورقته كن معها لطيفا حسسها برجولتك لكـــي تكـــسب ودهـــا وتذوق عسل أسلوبها !!

3- فن القبلة:

القبلة:

إن القبلة ضرورة ملحة فى كل لقاء بين الزوجين، فالحياة الزوجية يجب ألا تخلو من العواطف. والعلاقة الزوجية لابد أن يسبقها الكثير من المقدمات، والقبلة هى أهم هذه المقدمات، ولا يخفى عن الأذهان نفور الكثير من الزوجات من العلاقة الزوجية بسبب جمودها وخلوها من القبلات فغاب عنهن الحمل والإنجاب لفترة طويلة. والمداعبات التى تتم قبل المعاشرة الزوجية لها أهمية خاصة لا تخفى على لبيب، فهناك بعض الغدد التناسلية الظاهرة التى تفرز سائلاً مخاطياً لزجا يساعد على إتمام اللقاء الجنسى بلا ألم بترطيب مهبل الزوجة. وننصح هنا الأزواج فى ليلة الزفاف بالنصائح المهمة التالية:

لا يجب أن تبدأ الحياة الزوجية فى الليلة الأولى بالاغتصاب، ويمكن تأجيل اللقاء الجنسى فى هذه الليلة إلى اليوم التالى إذا كان هناك خوف من إتمامه، إلى أن تهدأ العروس وتطمئن إلى زوجها. يجب أن تكون القبلة هى أول رسول بين العروسين، كما يجب أن تنتهى بها المعاشرة، فبعد الانتهاء من الجماع يشعر الرجل بالرغبة فى النوم، فى حين تحتاج المرأة لحوالى نصف ساعة أو أكثر حتى تستغرق فى النوم. تخلص من الروتين فى العلاقة الزوجية فاللمسة والكلمة والهمسة لها أكبر الأثر ولها أهمية ملحوظة فى هذه العلاقة. إن غريزة حواء تفرض عليها بعض التمنع والتدلل، فيجب على الزوج أن لا يعتبر ذلك نوعاً من البرود، بل ويجب على الزوجة أن لا تبالغ فى امتناعها عن زوجها. والقبلة هى الترمومتر الذى يستطيع به الزوج أن يقيس درجة حرارة الحب لدى الزوجة، والقبلة ضرورية ومطلوبة كما أسلفنا فى العملية الجنسية، مع ملاحظة أن تكرارها دون إتمام المعاشرة يسبب احتقاناً شديداً فى الأعضاء التناسلية للمرأة، وأحيانا تسبب زيادة آلام الدورة الشهرية تستمر بضعة أيام قبل حدوث الدورة وهذا ما يعرف باسم " عسر الطمث الاحتقانى ".

ماذا تعرف عن القبلة ؟

عندما يقبِّل الأشخاص بعضهما فإن 29 عضلة تشترك فى هذا. وأكثر عضلة تعمل هنا هي العضلة التي تعطي للشفاه وضعية القبلة ، ويتم استهلاك 12 حريرة (كالورى) في كل قبلة، ويخفق القلب 150 ضربة في الدقيقة ويرتفع إيقاع التنفس من 13 حتى 60 ويرتفع ضغط الدم ويتمرن القلب وكأن الإنسان قد جرى 100 متر. في القبلة التي تستمر لفترة ثلاث ثوان يرتفع النبض إلى 130 نبضة بالدقيقة، غير أن غالبية القبل لا تستمر أكثر من ثانية. كما وأنه في أثناء التقبيل يتم طرح الأدرينالين والأنسولين ، فينخفض بهذا محتوى الدم من السكر وتحطيم السكريات والدهون والمواد الضارة !!

القبلة هي طريق للانسجام الجنسي وترمومتر يقيس حرارة الحياة الزوجية:

كلما كانت القبلة ساخنة كلما عاش الزواج واستمر وكلما كانت باردة كان الزواج في طريقه للإنعاش والوفاة.. تقول هيللين رولاند القبلة بالنسبة للمرأة هي نهاية البداية وبالنسبة للرجل هي بداية النهاية وبنظري فإن المرأة تهوى القبلات أكثر من الجنس والجماع لأنها دليل صادق .. فالحب في قلب المرأة نار خابية تزكيها رياح القبلات وتقول الأمثال الفرنسية القبلة هي الطريقة الوحيدة لتمنع فم المرأة من الثرثرة والكلام وهي تقنع أكثر من الجدل، وقديما أحتار الطاغية نيرون فتمنى لو أن لجميع نساء العالم ثغرا واحدا لقبلة واستراح. والقبلة لها أهمية عظيمة في الحياة العاطفية الزوجية للنساء فهي بمثابة الأوكسجين التي تتنفس منه المرأة لتنعش حياة قلبها الميت كلما قبلها الرجل كلما شعرت بالتجدد العاطفي والحياة والإنتعاش. ولكن أحد الفلاسفة يحذر من إعطاء المرأة القبلة للرجل فيقول إياك أن تعتقد أنها اعطتك الحب فهذه الأشياء عظيمة عند الرجل ولا تساوي عند النساء الساقطات أكثر من ضحكة على الرجل ويقول كلارك جبيل أن اللذة التي يحسها عندما يقبل امرأة هي نفس اللذة التي يحسها وهو يصفعها. وبعد فالقبلة هي جسر المحبة بين الزوجان عليها تتلاقى القلوب والأرواح والمشاعر والأحاسيس عبر الشفاه كلما كانت عميقة حارة طويلة كلما كان ذلك دليل الحب والشهوة والرغبة في الاستمرار بالزواج لذلك لم استغرب اعتراف إحدى الحسناوات لي بأنها ستترك خطيبها الذي يهوى ممارسة الجنس معها ولا يهوى تقبيلها فهي تعتقد أنه لا يحبها ولكن يشتهيها والحب القائم على الشهوة سرعان ما يموت بعد انقضاء الشهوة أما الزواج القائم على الحب فإنه يستمر والقبلة – بنظر انوريه دي يلزات – فن لا يجيده إلا الرجل الخبير والمرأة لا تحب إلا الخبير في القبلات وقديما قال نابوليون أعرف نساء أسعدتهن قبلة لكني أعرف نساء أكثر شقين طول الحياة بسبب قبلة وقد تذهل المرأة للقبلة الأولى وتثور للثانية وتهوى الثالثة وتنتظر الرابعة. وكثيرا من الأزواج يفشلون في توصيل زوجاتهم للنشوة القصوى بالإقتصار على الجماع والإيلاج فقط دون الاهتمام بالمداعبة والملاطفة والقبلات السطحية العميقة سواء قبلات الشفاه للشفاه ومص اللسان وقبلات النهود والبظر والشفران ويؤكد خبراء السعادة الزوجية في الغرب على أهمية القبلات في الحياة الزوجية فهي ضرورية في بداية الجماع

ولقد جاء في كتاب الزواج المثالي لفان دان فيلد أن الرجل الذي يهمل الملاعبة والقبلات الزوجية مجرم أثم يتصف بالخشونة والأنانية والوقاحة الحيوانية لأن أهمال الملاعبة والمداعبة والتقبيل يضايق المرأة ويثير اشمئزازها ويؤذي مشاعرها وهو دليل الغباء والحماقة في الرجل بنظرها.. وبعض النساء قد يصلن للهزة بالقبلة وحدها والبعض الآخر يحلم بها ويحن إليها كدليل صادق على الحب والرغبة للوصال والملاعبة والقبلات فن غزير اللذات ولا تقل عن لذة الملامسة وتشمل القبلات التقبيل السطحي والتقبيل العميق وتقبيل الصدر والعنق وتقبيل النهدان ومداعبة البظر بفم الرجل ومداعبة المرأة للرجل بفمها.

اعترافات زوجة تعيسة:

واعترفت إحدى الحسناوات الشقراوات على شاطئ ليماسول بأنها أشقى النساء على الأرض بالرغم من امتلاكها فيلا وسيارة وزوج ومال وأطفال لأن زوجها لا يقبلها وقد قالت:" دكتور أشعر برغبة شديدة وطاغية أن يقبلني زوجي أريد أن يقبلني ويقبلني ويقبلني ويداعبني ثم يقبلني مرة أخرى بفمي ويمص لساني ويمص شفتاي ويلامس لسانه لساني وهو رجل لمجرد القبلات فقط أريده مرة واحدة أن يقبلني ويمسك يداي ويعانقني ويحضنني مثلما أرى بالمسلسلات العاطفية فأنا أهوى الحب والقبلات فقط وصدقني يا دكتور أني أصل للأورجازم بمجرد القبلة فقط وأنفر من الجنس والجماع والملامسة ولم أعتب على طلبها فالقبلة هي مطلب جميع النساء على وجه الأرض والمرأة دليل على الحب الصادق. ترغب في التقبيل لجسدها من قمة رأسها إلى أخمص قدميها.. تقبيل يديها وعنقها وخلف ازنيها وحلمات ثدييها وشفتي مهبليها وقمة بظرها ودهليز فرجها وأتضح من تقرير الفرد كنيسي العالم الجنسي الأمريكي في الخمسينات على عشرات الآلاف من النساء بأمريكا أن 99.4% من الأزواج يمهدون للممارسة بالتقبيل و98% يداعبون اعضائها الجنسية باليد والبظر والشفرات والفرج والدهليز والعانة والسرة و93% يثيرون نهدي المرأة بالقبلة والفم و91% يثيرون الفرج والقبل باليد و87% يثرون المرأة بالقبلة باللسان في التقبيل العميق و54% من الرجال يلجأون للقبلة الجنسية أي يقبلون المهبل بالفم واللسان و49% من النساء يثرن الرجل بتقبيل الأعضاء ومداعبتها باللسان.

لا تهمل القبلة في ليلة الزفاف وأقصى ما تتمناه العروس في ليلة الزفاف هو أن يهوى العريس على فمها بالقبلات الحارة ليبرد حر عواطفها المشبوهة لا أن يلجها بعضوه مباشرة وهي لازالت جافة وتتطلع المرأة للمزيد من القبلات والملامسات والمداعبات والملاطفات والأحضان والعناق واللم وذلك باليد والفم واللسان والشفاه كي تشعر أنها محبوبة ومرغوبة ومشتهاة وقد يعبر الزوج عن هذه المداعبات فيعمد مباشرة للجماع مما يحرم الزوجة من 95% من متعتها لهذا تصاب بالبرود الجنسي وينبغي أن يعرف الرجل أهمية تقبيل ومص النهدين التي ستمتع بها النساء كثيرا كما تستمتع بمداعبة الرجل لجسدها وشفتيها ونهديها ولبظرها وفرجها بفمه ولسانه ويده كي يهيئها للإنعاظ لهذا فإن العديد من الزوجات يحلمن أو قد يقدمن على الخيانة الزوجية بعد مشاهدتهن للأفلام الجنسية التي تظهر الرجل وهو يمص شفتي البطلة بالفيلم أو يمص نهديها أو يلحس بظرها ويقبل شفرتيها وتهوى لو كانت هي موضع البطلة كي تصل لقمة النشوة الجنسية بوساطة مداعبة البظر والفرج باللسان والشفاه وهي أقصر الطرق لإيصال الزوجات للاورجازم وبعض الأزواج قد يهمل ذلك مما يحرم الزوجة من قمة النشوة. القبلة الفرنسية أسرع الطرق للنشوة الجنسية قبل القبلات والمداعبات تهوى المرأة الكلمات والنظرات الرقيقة المعبرة عن الشوق والعاطفة

فن القبلة:

فن التقبيل وهل للتقبيل فن أيضا ؟!! الجواب نعم وألف نعم ! فكثيرا ما نسمع هنا في بلاد الغرب أن المرأة قد تعشق رجلا بسبب أسلوبه في التقبيل, وقد تنفر من رجل ولا تفكر في الارتباط به أبدا(بسبب أسلوبه في التقبيل أيضا) !!! فللقبلة وقعها الجبار والكبير على قلب المرأة بالتحديد. وهنا سوف أتكلم بالشيء القليل فقط عن بعض الأساسيات والنقاط التي يجب على كل فرد أن يعرفها , وبدون الغور في التفاصيل العميقة.و قبل كل شيء ....على الزوجين (الرجل والمرأة) العناية بنظافة أسنانهما والاهتمام برائحتها , فالرائحة الكريهة قد تطفئ الرغبة الجنسية مهما كانت قوتها .وكذلك أيضا ينبغي التقليل من التدخين ان لم يكن تركه نهائيا , فلا توجد امرأة في الوجود تحب رائحة السجاير. وحبذا أيضا لو وضعت (العلكة) أو ما من شأنه تغيير رائحة الفم بالقرب من الفراش وذلك لمضغها قليلا قبل جماع ما بعد الجلوس من النوم ! أيضا لؤلائك الذين يعانون من جفاف و تشقق الشفاه , ينبغي استعمال مضادات الجفاف و تشقق الشفاه (وهي معروفة ومتوفرة في كل الصيدليات و حتى في السوبر ماركت و بأسعار زهيدة) وهنا ننوه بأهمية استخدامها و خصوصا في الشتاء حيث لا يسلم الا القليل من جفاف و تشققات الشفاه.ولكن الشيء الأهم هو استخدامها قبل التقبيل بفترة (نصف ساعة على الأقل) , لأنها تترك بعض (اللثودة) أي أنها تكون كالمادة اللاصقة الى حد ما (sticky) بعد الاستخدام مباشرة. و لؤلائك الأشخاص أصحاب الشفاه السليمة ينبغي أيضا ترطيب الشفاه باللسان قبل التقبيل بثواني , وبذلك يكون للقبلة وقعها الخاص جدا .والآن بعد أن تكلمنا عن نظافة و رائحة الفم والأسنان , وعن ترطيب الشفاه قبل التقبيل , نأتي الآن الى كيفية التقبيل نفسها , والكلام هنا للرجال بالتحديد !فالرجل بطبيعته الخشنة يميل الى التقبيل القوي والسريع , بينما تميل المرأة الى التقبيل الرقيق والهادئ! كذلك فان المرأة تعتبر القبلة غاية في حد ذاتها , فهي تعشق القبلة التي من خلالها تحس بأنها محبوبة و مرغوبة, وهناك من النساء من يفضل التقبيل على الجماع نفسه ! بينما ينظر الرجل للقبلة على أنها وسيلة و مقدمة للجماع فقط فلذلك على الرجال التنبه لهذه النقطة وهي بدء التقبيل بالقبلات الرقيقة و الناعمة والاكثار من التقبيل , وهنا أقصد بالاكثار (كما و نوعا) , فالتقبيل الخالي من المشاعر و الحب لا يفي بالغرض المطلوب , فكما أسلفت أن المرأة تنظر للتقبيل كغاية في حد ذاتها ,وليس كوسيلة للجماع فقط. كما يجب أن يتخلل التقبيل بعض كلمات الحب الصادقة والرقيقة , فالمرأة تعشق سماع هذه الكلمات و تتأثر بها أكثر من الرجل بكثيييير .ومن الأمور المهمة للغاية والتي لا يدركها معظم الرجال هي : التقبيل أثناء العملية الجنسية و بعدها أيضا! فهما تكلمت في هذا الجانب لن أستطيع أن أعطيه حقهوأعني بذلك (التقبيل أثناء الجماع وبعده أيضا)مع ضرورة تخليل القبلات بكلمات الحب و الكلمات الناعمة فيا رجال تذكروا أن المرأة تختلف كثيرا عن الرجل في نفسيتها و فيما تحب و تهوى (وخصوصا في مجال الجنس) , لذلك عليكم قراءة المزيد والتعرف بشكل أكبر على ما يثيرها و يسعدها , وحبذا أن ينوي الانسان بعمله ذلك تحقيق رضا زوجته , و رضا الله تعالى أيضا , وبذلك يفوز بخير الدنيا و الآخرة !

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

فن التقبيلوهل للتقبيل فن أيضا ؟!! والجواب نعم وألف نعم !فكثيرا ما نسمع هنا في بلاد الغرب أن المرأة قد تعشق رجلا بسبب أسلوبه في التقبيل , وقد تنفر من رجل ولا تفكر في الارتباط به أبدا (بسبب أسلوبه في التقبيل أيضا) !!! فللقبلة وقعها الجبار والكبير على قلب المرأة بالتحديد. وهنا سوف أتكلم بالشيء القليــل فقط عن بعض الأساسيات والنقاط التي يجب على كل فرد أن يعرفها , وبدون الغور في التفاصيل العميقــة. و قبل كل شيء .... على الزوجين (الرجل والمرأة) العناية بنظافة أسنانهما والاهتمام برائحتها , فالرائحة الكريهة قد تطفئ الرغبة الجنسية مهما كانت قوتها .وكذلك أيضا ينبغي التقليل من التدخين ان لم يكن تركه نهائيا , فلا توجد امرأة في الوجود تحب رائحة السجاير.

وحبذا أيضا لو وضعت (العلكة) أو ما من شأنه تغيير رائحة الفم بالقرب من الفراش وذلك لمضغها قلــيلا قبل جماع ما بعد الجلوس من النوم ! أيضا لؤلائك الذين يعانون من جفاف و تشقق الشفاه , ينبغي استعمال مضادات الجفاف و تشقق الشفاه (وهي معروفة ومتوفرة في كل الصيدليات و حتى في السوبر ماركــت و بأسعار زهيدة) وهنا ننوه بأهمية استخدامها و خصوصا في الشتاء حيث لا يسلم الا القليل مــن جفــاف و تشققات الشفاه. ولكن الشيء الأهم هو استخدامها قبل التقبيل بفترة (نصف ساعة على الأقــل) , لأنهــا تترك بعض (اللثودة) أي أنها تكون كالمادة اللاصقة الى حد ما (sticky) بعــد الاســتخدام مباشــرة. و لؤلائك الأشخاص أصحاب الشفاه السليمة ينبغي أيضا ترطيب الشفاه باللسان قبل التقبيل بثــواني , وبــذلك يكون للقبلة وقعها الخاص جدا . والآن بعد أن تكلمنا عن نظافة و رائحة الفم والأسنان , وعــن ترطيــب الشفاه قبل التقبيل , نأتي الآن الى كيفية التقبيل نفسها , والكلام هنا للرجال بالتحديــد !فالرجــل بطبيعتــه الخشنة يميل الى التقبيل القوي والسريع , بينما تميل المرأة الى التقبيل الرقيق والهادئ! كذلك فان المــرأة تعتبر القبلة غاية في حد ذاتها , فهي تعشق القبلة التي من خلالها تحس بأنها محبوبة و مرغوبة, وهنــاك من النساء من يفضل التقبيل على الجماع نفسه !بينما ينظر الرجل للقبلة على أنها وسيلة و مقدمة للجماع فقط فلذلك على الرجال التنبه لهذه النقطة وهي بدء التقبيل بالقبلات الرقيقة و الناعمة والاكثار من التقبيل , وهنا أقصد بالاكثار (كما و نوعا) , فالتقبيل الخالي من المشاعر و الحب لا يفي بالغرض المطلوب , فكما أسلفت أن المرأة تنظر للتقبيل كغاية في حد ذاتها ,وليس كوسيلة للجماع فقط. كما يجب أن يتخلل التقبيــل بعض كلمات الحب الصادقة والرقيقة , فالمرأة تعشق سماع هذه الكلمات و تتأثر بها أكثــر مــن الرجــل بكثيييير .

ومن الأمور المهمة للغاية والتي لا يدركها معظم الرجال هي: أن لتقبيل أثناء العملية الجنسية و بعدها أيضا مهم جداً فمهما تكلمت في هذا الجانب لن أستطيع أن أعطيه حقه وأعني بذلك (التقبيل أثناء الجماع وبعده أيضا) ولا ننسى ضرورة تخليل القبلات بكلمات الحب و الكلمات الناعمة فيا رجال تذكروا أن المرأة تختلف كثيرا عن الرجل في نفسيتها و فيما تحب و تهوى (وخصوصا في مجال الجنس) , لــذلك علــيكم قــراءة

المزيد والتعرف بشكل أكبر على ما يثيرها و يسعدها , وحبذا أن ينوي الانسان بعمله ذلك تحقيق رضا الله تعالى ثم رضا زوجته, وبذلك يفوز بخير الدنيا و الآخرة .

تعلم كيف تقبل زوجتك:

لو يعلم الرجل عن أهمية هذه القبله لوضع لها فترة تتراوح بين ساعتين إلى أربع ساعات متواصله من فن التقبيل المستمر لكن أغلب الرجال للأسف يجهل أهمية هذه القبله وما تفعله بالمرأة من حيث إثارتها وتحفيزها للقاء الجنسي أن المرأة بطبيعتها حيائيه أكثر من الرجل وإذا أراد الرجل أن يحمل المرأة إلى الخروج من هذا الحياء فعليه أن يفقدها شعورها ويجذبها للإندماج معه ومشاركته ومبادلته نشوته عن طريق فن القبله لأنه بذلك يدفعها لنسيان نفسها ومشاركته قمة الإستمتاع فيرخي جميع عضلاتها وأعصابها المشدوده بالتقبيل المستمر على جميع أعضاء جسدها المغري للتقبيل القبله فن واسع وشاسع وبحر كبير وعميق لا يمكن سرده في موضوع واحد بل يحتاج إلى مجلدات ومواضيع عديده للوقوف على أنواعه وفنونه اللذيذه ....

الشروط الصحية للقبلة:

ينصح الدكتور جون كوتليا مؤلف كتاب "اللياقة الجنسية Fit for sex" الأزواج بضرورة الاهتمام بنظافة الفم اللسان والشفتان بواسطة النظافة بالفرشاة والمعجون قبل التقبيل وعدم التدخين أو أكل أطعمة ذات رائحة قبل التقبيل وعلاج الالتهابات بالفم واللسان واللثة وبثور الفم والتمتع بنفس صحي سليم خالي من المرض وتأكد بأن قبلتك من الحفيف السطحي إلى العميق الطويل .. اهتم بأناقتك وملبسك ومظهرك عند التقبيل لا تتعجل القبلات حتى تسمح لك المرأة بالدخول استمتع بصوت القبلات وتبادل مع زوجتك المص واللمس والاعتصار والمضغ واللحس بالفم والتذوق للشفاه واللسان. والقبلة تثير الشهوة في المرأة أكثر من أي شيء أخر

أنواع القبلات:

هناك أنواع كثيرة جداً من القبلات بين الزوجين والتي تعد من أهم مراحل الجماع وإليك بعضها:

- القبله الفرنسية: من أجمل القبلات على الإطلاق ما يطلق عليه أسم القبله الفرنسية وهي: قبله لا يكتفي أحد منها وهي إلتقاء اللسان باللسان بشكل مثير جداً ولحس وشفط الماء اللذيذ الذي يعتلي اللسان والذي يشبه طعم الشهد والعسل المصفى وتكون بتدوير اللسان على اللسان الآخر أو يقوم طرف بإخراج لسانه ليتمكن الطرف الآخر من مصه وشفطه بقوه لسحب العسل المتجمع على أطرافه ويحاول أن يجعله جافاً إذا أمكن ولكن ما يلبث أن يبتل اللسان مره أخرى وهي تكون بطريقه أفقيه أو رأسيه مائله قليلاً لتجنب الأنف

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

على الأنف وتكون بإطباق الفم على الفم وإغلاقه تماماً أو أن يكون بشكل مفتوح قليلاً والقبلـــه الفرنـــسيه تفضل في جميع الأوقات لكن في أغلب الأوقات تأتي قبل مباشرة إدخال القضيب في المهبل مباشره لتسهيل هذه المهمه وإنجاحها بترخيه أعصاب المرأه تماماً وإندماجها إندماجاً كاملاً وتأتي كذلك في حالـــة إعـــتلاء المرأة في وضع الفارسه مع حني رأسها قليلاً أو كون الرجل منتصب الظهر وممدود الأرجل والمرأة بوضع الفارسه.

– القبلة المائية: وتكون بتمرير لسان أحد الطرفين على شفايف الطرف الآخر ولعقها لعقا كلعق الآيـــسكريم وسمي بالنوع المائي لأنها تترك اللعاب الناتج عن لعق اللسان للشفايف حيث يعود بعد ذلك لشفط ما تركـــه على الشفايف بواسطه شفايفه مع مص الشفايف نفسها مصاً قوياً وجذبها بقوه إليه ممـــا يـــسبب بجـــذبها وتحريكها إليه مما ينتج عن خروج صوت خفيف وجميل جداً أثناء جذب الشفه وتركها تعود بشكل ســـريع وهي نوع متعدد الأغراض فلا يكتفي بها على الشفايف فقط بل يفضل إستخدامها على الشفايف وعلى حلمة الصدر وهي المنطقة الثانية بالترتيب بعد الشفايف حيث لابد أن تستقطع فترة كافيه لهذه المنطقة الحساسه لأنها تهيج المرأة تماماً وفي بعض الأحيان تدفعها للتنزيل الأول دون الوصول إلى مرحلة إدخـــال القـــضيب وعلى الرجل أن يداعب كثيراً حلمات صدر المرأة وأن يقوم برضع هذه الحلمات كرضاعة الطفـــل الـــصغير لثدي أمه وأن يمسح منطقة الثدي بالكامل وأن يجمعه بكفه وأن يتمتع بتقبيله بتحريك اللسان بشكل دائري على الحلمات والثدي وكذلك بعد أن يفرق من الثدي ينتقل إلى فتحة تجويف السره والتي يقـــوم بإغراقهـــا بلعابه ومن ثم شفطها ولحسها ومداعبتها بلسانه وبعد ذلك إلى شحمة الاذن والتي يفعل بها مثل ما فعلـــه بالشفايف من مص وترك وينتقل بعد ذلك إلى جانب الرقبه مما يسبب كهرباء عاليه تكفي لإنارة مدينة كامله لأن هذه المنطقة تجعل المرأة بحالة يرثى لها ويحملها إلى قمة الإندماج والذوبان

– القبله اللذيذه: والتي تكون بشفط شفايف الطرف الثاني بواسطه الشفايف ومحاوله إدخالها في فم الآخـــر بشكل عنيف وجذاب ومحاوله تبديل مص وشفط الشفه من الإنتقال من شفه إلى أخرى مثل أن يقوم بمص الشفه السفلى وهي أكثر الشفايف إثاره على الإطلاق ويقوم بتمرير شفايفه بشكل أفقي ذهاباً وأيابـــاً وهـــي معلقه بين هذه الشفايف وجذبها بقوة إلى أسفل وأعلى ومن ثم الإنتقال إلى الشفه العليا وإعادة جميع ما تم على الشفه السفلى وهي تكون بشكل عمودي أو شكل أفقي ويمكن إستخدام هذا النوع مع الشفايف بنوعيها العلويه والسفليه وأنتوا عاد تعرفون الشفايف السفليه بدون لا أقول.

– القبله النارية: وهي التي تكون بوضع الشفايف على الشفايف بشكل قوي مع الإطاله فيها قليلاً مع شفط الهواء لإستنشاق رائحة الآخر وهي ما يسمونها في لغة البدو (النشّه) مما تخلق جو غير طبيعي وتكـــون عادتاً قبل العملية في فترة التهيأة للعملية الجنسية.

- القبلة الهوائي: وهي القبلة التي تأتي بشكل ناعم ولطيف من الشفايف على الشفايف الأخـــرى أو علـــى جميع أجزاء الجسد الأخرى مع إطلاق نسائم ساخنه مع القبله على أجزاء الجسد تلهب الجسد وتجعله يغلي بأنفاس الطرف الثاني الدافئه.

- القبلة السطحية: وهي ملامسة الشفاه بالشفاه لفترات قصيرة وقد ترفض بعض النـــساء القـــبلات وقـــد يسمحن بألوان أخرى من الإتصال والإلتصاق وقد تثير القبلة السطحية الشهوة في المـــرأة إذا زاد ضـــغط الشفاه وطالت مدة التقبيل ويرجع ذلك للمؤثرات النفسية وقد تطلب بعض النساء من الزوج ألا يجامعها ولا يلامسها حتى يقبلها في جميع أنحاء جسدها قبلات سطحية طويلة في وجهها وجميع أنحاء جسدها كي تثار ثورة عارمة وقد تطالب بنصف ساعة أو ساعة من التقبيل المستمر.
القبلة العميقة: وهي قبلة اللسان للسان وتسمى القبلة الفرنسية أو قبلة الزوج وتشمل لمس اللسان للـــسان والشفاة للشفاة الأجزاء الداخلية من الفم والأسنان والإتصال السطحي العميق الرقيق والعنيف لفم المحبوب واعتصار اللسان والشفتان وعضهما عضا رقيقا واعترفت لي عشرات النساء بأنهن قد يصلن لقمة الشهوة بتقبيل القبلة الفرنسية وحدها دون الملامسة الجنسية الكاملة ذلك لأن الفم واللسان والشفتان تحتوي علـــى ملايين الخلايا العصبية التي تثير الرغبة الجنسية العارمة في المرأة والرجل وترغـــب 90% مـــن النـــساء ملامسة الزوج لأعضائهن التناسلية بفمه الزوج ولسانه ويصلن للإنعاظ الشديد ويهوى أكثر من 90% من الرجال أن تقبل الزوجة عضوه بفمها ولسانها.

التقبيل ومص اللسان:
لا شك اخواني واخواتي انه كما لكل شيء فن فالجنس والمداعبه فن من هذه الفنون والتقبيل فرع من فرع المداعبه الجنسيه وهي مقدمات فكما يكون للاكل مقبلات فالتقبيل ومصل اللسان ولعق الـــشفايف مقـــبلات الجنس وهذا الامر اختياري بين الزوجين لا بد للكل معرفتها فلا يغصب الزوج زوجته على امر تكرهه لان هناك من الازواج من هم مدخنين او تكون روائح افواههم كريهه طبعا لازم الزوج سهتم بنظافـــة الاســـنان والفم باستمرار كذلك الزوجه اكثر اهتمام من الزوج .
في البداية: تكون الزوجه طبعا تثير الزوج بكلامها والرجل كذلك طبعا مع تشابك الايدي والنظر في عيون بعضكما البعض ثم يبدا الزوج بكلام جميل يذوب الزوجه آآآه يا حبيبتي اني في قمة اشتياقي لك طبعا وهو يكلمها لازم يمسح على ايدها وعلى ظهرها ويفضل ان تكون المرأه بلبس متعري ومغري يعني قميص نوم مع ابراز الصدر علشان الرجل اذا شافك يثار جنسيا ثم يبدا الزوج بوضع يده على رقبة زوجته مع دلكهـــا بشكل دائري باصابعه وادخال اصابعه في خصلات شعرها ويدخل يده بين خصلات الشعر يتخلل هالحركـــات سوالف وتدليك واثاره بان يبرز الرجل ذكره منتصب بشكل افقي ويفضل كذلك ان يلبس الزوج شورت ضيق

نوعا ما حتى يبرز القضيب والمرأه تبدا بتدليك عضو الرجل من خلف الملابس ويبدا الزوج بجذب زوجتــه بشكل سطحي باتجاه وجهه فيأخذ قبله جانبيه ثم يبتعد ثم ينتقل الى الجانب الآخر وهكذا لمدة **30** ثانيه ثــم يبدا الزوج بفتح فمه وادخل شفاه الزوجه في فمه وكذلك العكس من قبل الزوجه ثم تفعل الزوجه مثل مــا يفعل لها الزوج ثم ننتقل الى الحركه الاخرى وهي مص الشفه التي في الاسفل من قبل الزوج مثل ويفضل في هذه الاحوال ان تستخدم الزوجه انواع حمره بطعم فراوله وهو يلعق في الشفه التي في الاسفل ومن ثم يدخل لسانه في فم زوجته ويقوم بمداعبة لسان زوجته بلسانه ويقوم الاثنان بتحريك السنتهم بشكل دائري على السنة بعض يعني الامر لازم يصير عكسي مع بعض وبتناسق طبعا الافــضل لــزوج ان يفعــل هــذه الحركات وهو يحرك راسه يمين ويسار بشكل قوسي من يمين ويسار ويمص ويلعق وبعدها يجذب لــسان زوجته الى داخل فمه ويمصه بشكل مستقيم ويطبق لسانه بلسانها وهي تفعل ذلك ويفضل ذلك كله بالتدليك باليد من ناحية الارداق والظهر والرقبه والشعر والمراه من ظهر الرجل العناق الحاار ثــم يبــدا بالعمليــه الجنسيه الكامله مع عدم ترك القبل الساخنه التي ذكرتها.

القبله المفجره من قبل الزوجه:

عزيزتي الزوجه مما لا شك انه من مقبلات المعاشره الزوجيه هي المداعبه واحيان كثيره ترتكز المعاشــره على فن القبله نعم عزيزتي الزوجه فعندما يحس الزوج بحرارة قبلاتك يتشجع ويعطي لكي اكثر مما تتوقعي من راحه نفسيه وجسديه فللقبله اثر كبير على تحرك المشاعر والاحاسيس لدى الزوجين

وهذه هي الطريقه: التي اتمنى انها تعجبك وعلى اثرها ستضعك بين يدي زوجك وكأنــك ملكــة عزيزتــي اقتربي من زوجك مع وضع يدك على خده او من خلف الرقبة ولاتكون مشدوده وان تكون برفق وبنعومــة وانزال اصابعك يدك على شفاته مع تحريك اصبعك الابهام على كامل الشفاااف بطريقه دائريــه او بكامــل الشفاة وتكون بخفه ورومانسيه ومن ثم اقتربي وانتي مغمضة العينين ولكن ليس كليا وحاولي ان تكتشفي زوجك قليلا بانه مستمتع ام لا دون ان يشعر بهذا الإستكشاااف وضعي شفافك على طرف شــفايف زوجــك واطبعي قبله خفيفه خارجة من الاعماق مع شمه خفيفه الى رائحته بشووووق وكأنك تستنشقين ازكى عبير ومن ثم بطرف لسانك ومرريه على كامل شفاته واطبعي قبله اخرى على كامل فمه وبقوه وكانها قبلة الــى الشوق الاكثر من السابق ومن ثم بعدها ابتعدي قليلا واسندي ظهرك على طرف الــسرير وانــت مغمــضة العينين بمكر ودعيه يقترب منك ليقبلك ومن ثم عندما يقترب اكثر ابتعدي بخفه وكأنك تتمنعين مــن تلقــي قبلته ((كثير من الأزواج يحركهم بقوه تمنع الزوجه مما يزيد لديهم الشهوه)) وكرري الحركه كذا مره ولكن برومانسيه ورقه يعني مرتين ثلاث ودعيه يمسك بوجهك بقوه لكي يستطيع تقبليك ولا ترفضيه اذا اســتمر باي شي اخر كتقبيل الرقبة او الصدر دعيه وحاولي التكرار الى الشفاه فبادريه بهذه الحركه وامسكي وجهه

بكلتا يديك وبقوة قليلا ومن ثم اغرقيه بالقبلات على حسب مايحب ويشتهي بشفاهك ولسانك الى ان يفقد الوعي وتبدا القبلات الملتبهة منك ومنه وبالتوفي

طرق وأفكار للتقبيل:

من أكثر الأمور الحميمة التي تعني للزوجين الكثير هي القبلة وهنا لن نتكلم عن أهمية القبلة ولكن على طرق والأفكار لذيذة للقبلة غير متوقعة للزوجة والتي منها:

– الطريقة الأولى: القبلة التي تبدأ من باطن كف الزوجة وتنتهي بالقبلة العميقة فعزيزي الزوج أغتنم فرصة لبس زوجتك ملابس بدون أكمام أو أطلب أنت منها ذلك وأغتنم كذلك هذه القبلة لتعبر عن مدى سعادتك بزوجتك مثلا أثناء وجبة غداء أو عشاء لذيذة من يدها فأبدأ بشكرها في البداية .. وأبدأ بلمس باطن كفها بحنية ولمسات خفيفة دائرية على باطن الكف ثم أبدأ في تقبيل باطن الكف وأستمر صعودا إلى يد الزوجة ثم إلى المرفق حتى تصل إلى الكتف ..بكل رفق وتأني ورومانسية ودلالة استمتاع الزوجة هي الدغدغة الناشئة عن تقبيل اليد..وهنا لا تنتقل إلى القبلة ولكن أستمر في تقبيل الأذن وبالذات منطقة خلف الأذن ثم أنتقل إلى تقبيل الرقبة وأستمر بالتقبيل والعض الخفيف بالشفة حتى تستقر أخير في منطقة الشفة لدى الزوجةوأحلى الأوقات هي الأوقات الغير متوقعة للزوجة أثناء جلوسكم على الكنبة مثلا لمتابعة أمر ما.

– الطريقة الثانية (القبلة المقلوبة): القبلة المقلوبة أروع وقت لها أثناء جلوس الزوجة على الكنبة مثلا لمتابعة ما شيء أو التسريحة فيأتي الزوج من خلف الكنبة ويضع أيديه على كتفي زوجته مبدئيا وينحني من وراءها لكي يقبلها على الفم هذه القبلة راح تعطي نوع من التجديد على أٍسلوب تقبيل الأزواج لبعضهم البعض

– الطريقة الثالثة(القبلة الجافة): قبلة أو((O)) أو القبلة الجافة قبلة حرف أو .. وهي قبلة سطحية بالأساس يقبل فيها الزوج شفتي زوجته معا بحيث يختفي الشفتان في فم الزوج وكذلك بالنسبة للزوجة مفهوم الدرس يا شطار

– الطريقة الرابعة (حبات العنب): يضع الزوج بعض حبات العنب داخل فمه عدد قليل وعلى الزوجة ان تدخل لسانها داخل فم زوجها وتحصى عدد حبات العنب .

لإطالة مدة القبلة:

– أولاً: عند التقبيل اخلع عنها القطعة الداخلية العلوية وداعب حلمات صدرها ببطء واضغط عليها هذا سوف يجعلها تفقد تركيزها.

– ثانياً: عند التقبيل ضع كف يدك على أسفل ظهرها واليد الأخرى ادخلها أسفل الأندر ببطء وداعب بظرها بحركات دائرية سريعة مع وجود لسانها دخل فمك هذا سيجعلها تنسى نفسها وتنسى لماذا وضعت لـسانها داخل فمك .

القبله وما أدراك ما القبله:

القبلة..القبلة التحام جميل ...القبلة سحر متلذذ..القبلة دفء لا يقاوم..القبلة رسول سـلام..القبلـة جـلاء أحزان..القبلة بحر طويل..القبلة إعلان الحب ... يعتبر الفم ثاني جزء جنسي بعد الجهـازين عنـد المـرأة والرجل والقبلة تعتبر أهم سلوك في المداعبه قبل التحضير لإتمام التلاقي وتعتبر سلوكا رومانسيا غريزيـا اشتهر به الإنسان ولكنه موجود بين الحيوانات لأ هداف عاطفيه وجنسيه بشكل خاص وهناك أنواع عديـدة من القبلة:

– القبلة العميقة وهي التي يشترك فيها الفم كله : الشفاه واللسان والأسنان وسقف الحلق والبلعوم تكـون طويلة يحدث خلالها تلاحم في الشفاه ومص متبادل لها وللسان ولحس لداخل الفم وسقفه وأرضيته وشـفط يصل للبلعوم . إن هذه القبلة ليس أساسها " كاما ساترا " الهندي والذي يطلق عليها حرب الألسن ، وليس اساسها كذلك الفرنسيين ، وإنما هي فطرة يمارسها الرجال والنساء . وكاما ساترا فقط دونها والفرنـسيين نشروها والفرنسيين ارتبطت بهم هذه القبلة وجعلوها مشهورة باسمهم ،لأن اي أمر يأتي من فرنسا يعني: جرأة ، رقياً ، فناً .بعضهم يعتبرها غير صحيحة ، أنها تؤلم ، رطبه زيادة عن اللازم أو بهيمية بشكل كبير قبلة العض لأي جزء من الجسم ... الدراسات تؤكد أن 70 % من الرجـال و62% مـن النـساء يحبهـا. والتمادي فيها قد يحرض العدوانية الكامنة في الإنسان ويولد >سلوكا عدوانيا

– قبلة الشفاطه أكثر ما يمارسها الأمريكيين .. وهي تبادل شفط الهواء بفمين ملتـصقين المـرأة تغمـض عينها ولأنها أكثر رومانسية فإن وجهها يكون أكثر لمعاناً فيه ابتسامة ووداعةـ فيه حياة >ووجه الرجـل يكون مبحلق وكمن يقوم بمهمة

– قبلة اللسان الباحث تبدأ من الرأس حتى القدمين ....

– قبلة العين فيها احترام وعشق راقي ....

– قبلة الحاجب يفضلها 40% من النساء ، و60% من الرجال .

– قبلة الأذن تعتمد على الدغدغة واللمسة الصوتية ، إن الأذن وخاصة جزء حلمـة الأذن حـساس ويعتبر ترتيبها الثالث في التأثر أي بعد الشفتين . وكذلك الهمس عند الأذن ، وهي محبوبة عند النساء أكثر 80 % و10 % عند الرجال لكون المرأة كائن صوتي ، بعكس الرجل الذي يعتبر بصري

– قبلة الوعد الشرقي وهي قبلة الثدي قبلة الرقبة يفضلها 75 % الرجل ، 94 % المرأة

– قبلة الأنف تفضلها النساء 90 % ، و55 % الرجال

- القبلة الخطيفة تحرق 10 سعرات حرارية
- القبله الودودة تحرق 12 سعر حراري
- القبلة العاطفية الطويلة تحرق 20 التي فيها مص .... تحرق 41
- القبلةالفرنسية بفم مقفل تحرق 239 سعر القبلة الفرنسية بمص اللسان القبلة تحرق 65 سعر
- تقبيل الجسد كاملا .... 150 سعر حراري
- مداعبة الفم للجهاز يحرق 30 سعر حراري
- مص الإصبع تحرق 12 سعر حراري
- قبلة الفراشة دغدغة الجسم جميع أو أجزاء منه برموش العين ـــ وخاصة الرموش الصناعية
- القبلة الكهربائية هذا اختراع أمريكي ساد موضة في أوروبا، وتقوم على شحن الجسم بشحنة كهربائة بسيطة وتفريغها في شخص ثاني بتلامس الشفاه معظمنا قد مــر بتجربــة صــعق كهربائي خفيف مثلما يحدث بفعل لبسنا حرير و صوف أو بفعل ملا مسة شخص لديه شحنة أعلى في جسده
- للحصول على قبلة كهربائية : أقفل الأضواء وأبدأ بحك أقدامك على سجادة المفروشة وأقدامك حافية، أو ألبس جوارب نايلون .. فقط نقف أمام بعض بمساحة ابتعاد إنشين ويتم تقريب الــشفاه ، فيحــدث لمــس كهربائي خفيف يولد لذة عند الغالبية وإثارة عند البعض ، وفي حالات قليلة ينتج ضوء
- القبلة المائية تسمى كذلك قبلة هاواي ، وتتم تحت الماء
- القبلة الغذائية استخدام الطعام على الجسد
- قبلة أحمر الشفاه طبع قبلات عديدة على وجه الرجل ، وجسمه
- القبلة المفجأة 98 % من النساء يفضلنها ويرينـها دليلاً للحب والعشق
- القبلة الحسابية عدد القبلات.. واتفاق على رهان وتحدي وقبلتها تسعاً وتسعين قبلة ...وواحده أخــرى وكنت على عجل
- القبلة التناسلية وفي دراسة لكنزي وجد أنها مألوفة بين 90 % من المتزوجين وهو سلك جنسي اشتهر به الفراعنة والصور على حيطان الأثار تبن ذلك ويذكر التاريخ أن كليوبترا كانت تعــشق هــذه الطريقــة وتقدمها للمحاربين لجهودهم العسكرية

القُبلات تفيد الصحة النفسية:

اطلعت على هذه الدراسه في احدى المنتديات وحبيت انقلها لكم القُبلات تفيد الصحة النفسية وتجدد ذكريات الحب عند الأزواج !!! هناك سؤال يراود جميع الأزواج ، لماذا تتذمر زوجتى دائما ؟ أين الحب الذي كان ؟ كيف أكسب رضاها ؟ أسئلة كثيرة لا يجدون لها إجابة ، ولا يعرفون أن مفاتيح الزوجة قد تحل بحــضن أو

بقبلة أو كلمة حلوة !! ..نعم هذا ما أكده الخبراء ، فإذا كنت عزيزي الزوج تريد أن تجدد "لهاليب" الغـــرام من جديد ، وتعيد ذكريات الحب وتشفي من الأمراض في نفس الوقت إليك الروشتة :

– الأحضان تحسن صحة الزوجين: أكدت أحدث الدراسات الأمريكية لجامعة نورث كارولينا ، أن المعانقـــة الحميمة وتبادل القبلات تفيد الصحة النفسية عند النساء لانها تفرز هرمون "اوكستوسين" والـــذي يعـــرف بهرمون الارتباط والذي يقلل من ضغط الدم العالي مما يؤثر ايجابياً علي العضلة القلبية ويقلل مـــن خطـــر اصابتها بالامراض وقد لاحظ الاطباء في بحثهم والذي نُشر في مجلة الطب النفسي والجـــسمي ان النـــساء شعرن بانخفاض في ضغط الدم الشرياني أكثر من الرجال . وأكد الباحثون الذين أجروا البحث على 48 حالة أن العواطف الإيجابية مثل الإحساس بالرضا والسعادة والحب والحنان تلعب دوراً أساسياً في تحسن الصحة البدنية والنفسية للزوجين من خلال تقليل افراز هرمونات التوتر في الجسم ، ولكن التعبير عنهـــا بالعنـــاق والقبلات يفيد القلب.

– القبلات = عمر طويل: أما القبلة التى تغنت بها سيدة الغناء العربي أم كلثوم وقالت: " القبلـــة إن كانـــت للمحبوب اللي على ورد الخد يطوف " ، فهي سلوكاً رومانسياً غريزياً بين الرجل والمرأة أهدافها عاطفيـــة وجنسية ، وأكد العلماء بأن القبلة بجانب أنها وسيلة للتعبير عن لوعة الحب فهي أيضاً تحرك 28 عـــضلة في الوجه منها 17 في اللسان والشفتين حيث أن التقبيل بين الرجل والمرأة يطيل عمر الإنسان لأنه عامـــل مهم لتخفيض التوتر وضغط الدم .ويؤكد المتخصصين أن القبلة تساعد علي تخفيض الحموضة في المعـــدة هذا بخلاف التفاعلات البيولوجية والعصبية والهرمونية التي تثيرها القبلة في جسم الأنسان .وفي دارســـة أميركية اجراها باحثون من معهد ماساتشوسيتس للتكنولوجيا وجامعة كارنيجي أشـــارت إلـــى أن الرجـــال المستثارين جنسياً يعتبرون أن التقبيل وحده أمر محبط خاصة عند رفض المرأة لأساليب الغزل والمداعبة !!

– القبلة بريئة من عدوي القرحة: عزيزي الزوج .. إذا كنت لا تقبل زوجتك القبل الكافية خوفاً من انتقـــال الأمراض والإصابة بقرحة المعدة ، فأكدت دراسة سنغافورية علمية على عدم صحة هذا الاعتقاد ، وأثبتـــت أن القبلات لا تنقل بكتيريا المعدة المسئولة عن الإصابة بالقرحة الهضمية ، وأن بإمكان مرضـــى القرحـــة تقبيل أحبائهم وزوجاتهم دون الخوف من انتقال العدوى إليهم.وتابعـــت الدراســـة 183 مريـــضا مـــصابين بالقرحة, أظهرت عدم وجود أي إثبات علمي على أن حاملي البكتيريا المذكورة قد نقلوها إلـــى شـــركائهم .وكشفت النتائج التي نشرتها المجلة الأوروبية للعلوم الهضمية والكبد أنه بالرغم من وجود هذه البكتيريـــا عند الزوجات إلا أنها لم تكن من نفس السلالات أو الأنواع الجرثومية مما يدل على أن التقبيل من الفم إلى الفم لا يساهم في انتشار بكتيريا القرحة.

4- فن إثارة الثديين:

فن مداعبة الصدر:

سؤال قد يكون افضل من يجيبني عليه هو النساء .. و هو ما مدى استثارة المرأة عند مداعبة نهديها .. و ما هي الطريقة التي تفضلها غالبية النساء عند مداعبة ثدييها ... هل تحب تقبيلها و مصها ... ام المداعبة باليدين و الشد عليهما .. و متى تفضل مداعبتهما .. أعرف بوجود اختلافات .. بين النساء لكن سؤالي هو عن غالب النساء... واعتقد ان النساء ما راح يجاوبونك....لان سؤالك هذا جوابه انت تعرفه من نفسك اذا انت متزوج فهمت ....يعنى الزوج الذكى هو الى يعرف ايش الى يثير زوجتـــه ...وصـــحيح ان الزوجـــات تتختلف وهذا الاختلاف انت ايها الزوج سوف تعرفه وتعرف الاماكن التى تثيرها اتمنى انى اصبت وممكـــن أن تسألها عن ذلك ولكن بلطف وورومانسية.

حقائق عن الثدي:

يجب علينا معرفة ستة حقائق للثدي قبل لمس هذا العضو أو حتى النظر إليه:

الحقيقة الأولى: أن الرجل هو الكائن الوحيد تقريباً بين الكائنات الذي يداعب ثدي الزوجة بهدف جنسي.

الحقيقة الثانية: إن مداعبة الرجل للثدي يزيد من إحساسه بالإثارة الجنسية وهذه المداعبة تكون بالملامسة باليد أو بالفم...إلخ.

الحقيقة الثالثة: رؤية الرجل لثدي الزوجة له مفعول السحر على خياله الجنسي.

الحقيقة الرابعة: إن المرأة غالباً ما ترحب بمداعبة ثديها ومع ذلك فإن مداعبة الثديين لا توصلها للـــذروة ولكن لها دوراً مهم في عملية التمهيد.

الحقيقة الخامسة: يختلف كثير من النساء في مدى قابليتهن للإثارة عن طريق مداعبة الثدي، فهناك نـــساء لديهن إحساس مركز وقوي في الثديين، بينما هناك أخريات يقل لديهن هذا الإحساس بدرجات متفاوتة.

الحقيقة السادسة: إن الإحساس الجنسي في ثدي المرآة ليس مرزاً كله في الحلمة، بل قد يمتد إلى الثـــدي كله، وهنا لا بد من توزيع المداعبات بفن ولطف بين مواضع الثدي .

إثـــارة ثـــدي المـــرأة

الثدي هو عنوان أنوثة المرأة و سر جمالها و يا حبذا لو كان الثدي ممتلئ فإنه يزيد المرأة جمـــالا فـــوق جمالها و الزوجة ترحب بمداعبة ثديها بشتى الطرق و الوسائل سواء بالفم أو باليد أو حتى مداعبته بالذكر فإن ذلك يثير المرأة جنسيا و يجعلها في أتم إستعداد لعملية الجماع من المعروف أن حلمات الثدي والمنطقة

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

(الوردية أو البنية المحيطة بالحلمات) والتي تعرف باسم (هالة الثدي) هما أكثر المناطق الحساسة فـي الثدي .

ولكن من الخطأ أن تستثار هاتان المنطقتان قبل باقي أجزاء الثدي , اذ انه في عالم الجنس عليك دائمـا أن تثير المناطق الأقل حساسية أولا ومن ثم المناطق الأكثر حساسية , مما يؤدي في النهاية الى نتائج مثيرة و تحقيق الاشباع الجنسي الكامل للزوجة .ففي البداية فان علـى الـزوج (الـذكي) أن يقـوم بـاللمس (الخفيييييف) لأطراف الثديين مع ترك واهمال (الحلمات وهالة الثدي) في بداية الأمـر , ويعـرف هـذا التصرف في عالم الجنس ب (teasing) أو (التعذيب المرغوب!!) , حيث يقوم الـزوج باسـتثارة كـل المناطق المحيطة والقريبة من الحلمات مع تجاهل الحلمات نفسها وبذلك تصبح الحلمات في غاية الحساسية الجنسية كما تصبح المرأة في غاية الاستثارة . ويفضل استارة الثدي بـ (حركات دائرية) أي عمل دوائر تحيط بالثدي كاملا وتتجه من أسفل الثدي الى الأعلى مقتربة من (هالة الثدي و الحلمات) , ولكن (يجب عدم) لمس أو تحريك (الهالة أو الحلمات) في بداية الأمر . وبعد ذلك بفترة , يقوم بمداعبـة واسـتثارة الهالة والحلمات نفسها باللمس الخفيف أولا , ثم يأتي اللحس و المص والشفط على الثدي كاملا مع التركيز في النهاية على حلمات الثدي.

وبهذه الطريقة تثور المرأة جنسيا و تزيد كمية الافرازات المهبلية بشكل كبير ,عندها تصبح منطقة الفـرج مهيأة للاستثارات.

ملاحظة هامة :عند معظم النساء يكون أحد الثديين أكثر استجابة للمثيرات الجنسية من الآخر,

لذلك (يجب) على الزوجة ابلاغ زوجها بذلك , كما يجب على الزوج سؤال زوجته أيا من ثدييها يستجيب بشكل أكبر للمثيرات الجنسية .

حركات لإغراء الزوج بالثديين:

اليكن ايها الزوجات بعض الحركات لتجربتها مع أزواجكن والتي تعتمد بشكل كبير على الثـديين وطريقـة إغراء الزوج بهما:

1- اعرفي أي شكل للثديين يحبه زوجك و ذلك بسؤاله مباشرة أو بطريقتك الخاصة وحاولي قدر المستطاع الوصول لمزاجه ولاأقصد عمليات أوجراحة وخرابيط أقصد تمارين وكريمات.........الـخ ومنهـا مـرهم لاأدري موجود في السعودية ام لا يعمل على تفتيح لون الحلمتين حتى يدع الرجل لايدري أين مكان الحلمة تحديدا وهو مغري جدا للرجل.

2- غيري عادة الخطوات الجنسية التدريجية المعتادة ليس من المهم ان يأتي الزوج ويطلـب المـضاجعة يعني جربي جنس الفجأة مثلا إاذا كان زوجك في البيت حاولي المرور من جنبه وقد كشفتي عن أحد ثدييك قد تقولين ان الحركة غبية لكن جربيها وشوفي النتيجة مثال آخر اخبريه ان عندك مفاجأة واطلبي منـه ان

يغمض عينيه تماما ويفتح فمه وبعد أن تتأكدي من أنه لايراك القميه ثديك أو حسسي حلمـــة ثـــديك علـــى وجهه.

3- جربي وضع ايسكريم الفانيلا أو الفراولة على حلمتك ودعي زوجك يلحسه

4- حاولي كثيرا ان لاتبعدي ثديك بسرعة عن فمه بل تخيلي انه طفل لم يفطم بعد فهذه حركه جميلة فعــلا تحرك المشاعر ؟ ومغريه لكل من الزوجين.

5- قومي بلبس الملابس الشفافه والعاريه واللتي ترسم الجـــسد .. وخـــصوصاً الـــصدر لـــبس حاملـــة (الستيان) الصـــدر .. ذات الألوان المحببه للزوج .. واللونان المثيران (الأحمر أو الأسود أوالوردي) عند تواجدك مع زوجك .. قومي بحني الظهر .. وتكرار الحركه .. او قومي برفع الستيان إلى الأعلى بغـــرض إصلاحها .. وإغـــرائـــه !عندما تقومين بضم الزوج .. راعي ان يحس بصدرك وحركته على جـــسده مـــع تكرار الحركه .. وتحريك الجسم بعد الضم .. والقبلات .. قومي بتمرير الصدر والحلمات على فـــم الـــزوج .. وقومي بتحريك .. و(فرك) الحلمه على لسان الزوج .. بشكل دائري .. وبعد ان يتهيج ويستثار وترتفع الأنفاس .. ارفعي صدرك عن فم الزوج .. ولا تتركيه يكمل المص او اللحس ولو طلب منك .. قومي بـــــ إغرائه بصدرك والظغط عليه .. وأثيريها بدلعك وتغنجك قومي بتمرير الصدر والحلمات .. على صدر الزوج وبطنه ومن ثم قومي بتمرير الصدر على قضيب الزوج .. والظغط على القضيب بالصدر .. والممارسه بين الصـــدر .. مع النظرات الساحـــره .. والـــ آهـــاااات .. وبهذا سيكون زوجـــك .. مثـــار .. ومتهـــيج .. ومتعطش للجنس .. ولصدرك.

طريقة مص الصدر:

انه منطقه الصدر هي منطقه جدا حساسه ولكن الكثيرر يتجاهل كيف يثيرها في المراءة فماهي افضل طريقه لمص الصدر؟ .. اوكيف يستثار الصدر؟ الجنس بحد ذاته فن يجب على كل زوج ان يكـــون فنـــان جنـــسيا لاثارة المرأة : اولا يجب عليه ان يقوم خطوة بخطوة لاثارتها والاستمتاع معها جنسيا اولا يبدأ بالشفاة ومن ثم مص اللسان وبعدها ينزل الى صدرها الحلمتين بعض الرجال لا يجيدون المـــص ياخـــذ صـــدر المـــرأة وينهشه وكانه حيوان مفترس هذا لا يعتبر مص ولا اثارة بل اجرام بحق المرأة المص يحتـــاج الـــى فـــن وعقلانية وحنا ن وهدوء وخاصة الحلمتين يمسك الصدر بيديه ويضمهما على بعضهما الـــبعض يـــداعبهما بلسانه وليس باسنانه واذا اراد استعمال اسنانه يجب عليه عدم استعمال القوة لكى لا تصاب المرأة بالاذى ومن ثم ينزل الى بطنها فخذيها وبعدها يمارس العملية الجنسية بمتعة ولذة وكـــذالك لاننـــسى دور المـــرأة فالممارسة المتبادلة بينهما ستجعلهما اسعد زوجان فعند الوصول الى الثديين خلال المعاشرة هنا يراد اهتمام خاص لان الثديين من اكثر المناطق اثارة لذلك يجب على الرجل ان يعمل على الاستفادة من هذه المنطقـــة والاستمتاع بها وان يمتع زوجته بطريقة او بأخرى وكل شخص وله طريقته:

- اولا: يجب عليه اثارة المنطقة التي توجد حول الحلمة بعمل حركات دائرية بيده ولسانه شيءا فشيء حت يصل قريبا من الحلمة

- ثانيا: عند الوصول الى المنطقة الاكثر اثار في الثدي يبدأ مداعبة الحلمة باليد بعل حركات دائرية خفيفة ثم بلسانه يلحس ويلعق يزيد ويخفف حتى تزيد اثارة المرأة وهذا ما يسمى بالتعذيب اللذيذ

- ثالثا اذا وصلت المرأة لدرجة لا تستطيع تحملها يقوم الرجل بأدخال تلك الحلمة داخل فمه ويمص ويمص مرة بخفة والمرة الاخرة بقوى والبعض يسميها بطرقة الرضاعة(كالطفل الصغير عندما يرضع من ثدي امه) ويفضل قبل أن ينزع ملابس المرأه بأن يثيرها بملابسها بتحريك يديه على ملابسها بطريقه شبه سريعه حتى يثير الحلمه وهو خلف المرأه ويحاول أن يضم الثديين الى بعضهما ومن ثم يخلعها ملابسها ويبدا من الأعلى الى الأسفل ويبدا في مص الصدر كاملا مع مراعاة وضع اليدين اسفل الثديين ثم يركز على الحلمتين كما نوهنا فمص الصدر بحاجة لواحد رومانسي يقدر يمص ويلحس الصدر بالطريقة الصحيحة... ولاننسى ان حلمات الصدر بمجرد مايبدا الرجل بالتغزل بالمرأة ويداعبها تستثير اولا البظر وثانيا حلمات الصدر فتراها منتفختين بارزتين وهذا يسهل على الرجل عملية مداعبة ومص الصدر...مثلا...:يلعب بحلماتها بلسانه على شكل دائري لحس ومن دون مص حركات بطيئة وهادية لحس بحركات دائرية من الجانبين....ومن ثم يبدأ بمص الصدريين يمسكهم برقة ويطبقهما على بعض ويبدأ بمصهما معا في آن واحد ومن دون ان يؤذي فيها زوجته .....

تحريك اللسان والقضيب على النهدين:

هنا سؤال مهم هل الزوجين يستمتعون بالصدر أو مجرد المرور فقط عليه ؟؟؟ مأريد قوله أو سبب طرح الموضوع هو سبب الجفاء أو عدم الأهتمام بذلك :

1- طريقة اللسان على النهدين: لاتضع اللسان على النهد مباشره بل لابد أن يكون من فوق من عند الرقبه كي يشعر الصدر بشيء جميل قادم حرك للسانك على طرف الرقبه ثم على النحر وأن يكون اللسان مبلول كي يتحرك بطريقه جميله ثم حرك اللسان وسط النهدين ثم بحركه جميله تحت النهد ولاترفعه بيدك بل بشفتك فتحت الصدر منطقه جميله دع للسانك يأخذ نصيب منها وكذلك شفتيك ثم حرك للسانك على النهد بحركه دائريه ويكون مبلول وكذلك لابد ان تحرك طرف اللسان على الحلمه ثم بطرف أسنانك تقوم بتحريكها

2- طريقة القضيب على النهدين: هذي الطريقه لابد من معرفتها فهناك أوقات تحتاج للصدر أكثر من قبل0دع زوجتك وأنت نأم على ظهرك تحرك النهدين بطريقه عشوائيه على القضيب وتلامس الحلمه رأس القضيب غير ذلك أن تقوم بضم الصدر بيدها وأدخال القضيب في الوسط ولامانع من عملية المص عند خروج القضيب وبعد ذلك دع زوجتك على ظهرها وأنت فوق الزوجه وأضرب بطريقه خفيفه النهدين

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

بالقضيب ثم لامانع من وضع كريم في الوسط وأدخال القضيب او تحريكه بشكل عرضي وأن يتم تحريكه من تحت النهدين وهناك حركه جميله وهي مسك الحلمه وتحريكهاا على رأس القضيب بشكل دائري فالنهد لــه طريقة مداعبة ...ولا تحتاج أكثر من العفوية .. ولكن لا تبدأ المداعبة من الاخر أبدأ بالتعذيب المحبــب .. تجعل شريكتك تنتظر وصول المداعبة لمنطقة الاثارة .. وهي الحلمة ... وتعرف إثارة الثدي بإنتصاب الحلمة ...

الـرضاع من نهد الزوجة :

يعتبر النهديين من أكثر مواضع الإثارة لدى المرأة ، وأيضا هم أكثر المثيرات لشهوة الرجل وبعض الرجال أثناء مداعبتهم لنهدي الزوجة يقومون بمصهما والرضاع منهما ، وأحيانا يكون فيهما لبن فيظن البعض إنه إذا رضع ذلك اللبن وابتلعه فإنه يصبح إبناً لزوجته بالرضاع وليس زوجها (وهذ من الجهــل) فالرضـــاع الذي تثبت به الحرمة هو من كان في الحولين أي عندما يكون المرء صغيراً في سن الرضاع أما الرضـــاع في الكبر فلا يكون محرماً . فمن استساغ فعل من الأزواج فلا شيء عليه . وخلاصة القول أنــه متــروك حسب الرغبة وأفضل طرق رضاعة النهدين هو اللعب بطرف اللسان على الحلمة ومن ثم مصها بالــشفتين وبعض النساء يفضلن سحبها بالشفتين إلى فوق وبعضهم يفضلن العض الخفيف للحلمــة . كــذلك مــسك النهدين باليد وتقريبهما من بعضهما ومص الحلمتان في آن واحد له إثارة كبيرة عند المرأة .أيها الأزواج . . عليكم بمص ورضع النهدين فهما مصدر كبير لإثارةالزوجة ومتعة الجنس . فصدر المرأه (النهد) مــن أحلى وأمتع وألذ أنواع المقبلات الجنسيه قبل بــدأ العمــليــه أو أثنائها سواء للرجل أو للمــرأه فــالمرأه يعتبر مص صدرها وتقــبيلــه واللعب بالحلمات بطــرف اللسان من مراكز إثــاره الــشهوه أمــا الرجــل فيعــتبر صدر المــرأه بالنســبه لــه من الأماكن المــثــيره والمرغوبه لديه أنـــا بــصــراحــه أحــسد الرضــيع الــذي يتعــلق بصدر أمه لذا فأنا لا ألوم الكبير بحــبه للصدر وتلذذه به واعتباره مكمن الحــنان والإثــاره والشــهــوه الجــنســيه

لا تظلموا النساء صاحبات الصدر الصغير:

العلاقة الزوجية أساس علاقة مودة ومحبة ورحمة وتواصل وتفاهم وتراحم وليست علاقة جنس في جنس محض .. إنها علاقة عاطفية وفكرية وروحية ونفسية وجسدية أيضا... قرأت فى احد المقــالات ان هنــاك سيده تقول ان زوجها ينتقدها لصغر صدرها.. فلماذا هذا الظلم ايها الرجال الــيس الــزواج حــب وتفــاهم وعطف وحنان متبادل لكم سيدتى عليكى باستعمال البهارات الجنسية لإثارة الزوج وشد انتباهه من منطقــة الصدر إلى مناطق أخرى استراتيجية وربما إعجاب زوجك بالصدر الكبير دليل حرمانه من الحب والحنان في فترة الطفولة ايها الرجال ايها الأسياد لا تظلموا النساء لصغر صدورهن اليست هى مــن اعطتــك الحــب وتبادلتم الحنان فرفقا بهن .

هناك للجمال عنوان ...!! وأعني بهذا .. لابد ان الله وضع في كل شخص منا ميزة أو صفة .. أو مايسمى لمسة جمالية .. طول عرض .. لون صبغة .. صورة تجميلية من انف عين .. صوت حسن خلــق ..إلــخ وهذا ماجعل منا ان نقول هذه (جميلة) .. وتلك (غير جميلة) ..إذا .. لا نجعل انفسنا تغيب عننا امر مهم .. وهو ان الله جميل ويحب الجمال ..! من ناحية جمال الصدر .. إن اخذناه إنه سر جمال ..فهو نعم بــل ويتفق عليه الكثير من الرجال ..إنه من أسرار جمال المرأة .. فلذلك يضل مطلب ورغبة عند الجميع .. !! ونجد الكثير يعمل بالطرق الكيميائية كما ذكرت الاخ حبوبة .. وهناك طرق يدوية .. وأهــل الخبــرة مــن النساء اعلم بتلك الطرق ..من التي تساعد على تكبير الصدر وماشابه ذلك ... لكن لو أخذناها مــن جانــب آخر .. جانب الجمال والذي أردت أخي العزيز عاشق ان تصل إليه .. سألفت نظرك .. وانت اعلم .. إلــى نقطة مهمة .. الزوجة ليست كأي أمراءه .. أو أي نوع من النساء ..لها طابعها .. ولها هيكلهــا .. لهــا وضعها .. ولها طريقة التعامل معها ..!!

كيف ذلك ؟ ببساطة .. زوجتك تشاهدها وهي متمكيجه .. وتشاهدها وهي توها صاحية من النــوم بــدون مكياج .. زوجتك تشاهدها على حقيقيتها وطبيعتها ونفسيتها وماشابه ذلك .. كل هالامور جعلت من الله عز وجل .. أن ييسر الحلال .. ويجمل النساء في نظر أزواجهن .. بل وجعلهــن جمــيلات بعيــون رجــالهن ..ومسألة الجمال الظاهر .. هو مسألة زائله .. فلا يغرنا مايعرضن من فاتنات في القنوات ..فهم يقام لهــن عمليات التجميل .. وضرب المكياجات والبيك آب ..بالساعات .. حتى يخرجن لنا بأحسن حلــة .. واجمــل مظهر ..!!وكما قلنا:على الزوج ان يفرق مابين ذات الحسن والجمال .. وذات الادب والاخلاق ... فقد تكون زوجتك سيدة في غاية الجمال ..لكن في غاية (قلة الادب) .. فمن تختار ياأخي ؟ ليس كل الرجال يحبون الصدر الكبير أو الصدر الصغير فكل له ذوقه الجنسي الصدر الصغير أو المتوسط بالنسبه لي يمثــل الــروه والجمــال لأنه يكون متماسك بحجمه ومغري أكثر سواء بالشكل الجسماني أو للجنس أما الــصدر الكبيــر فيكون متهدل غــير مشدود ولا متماسك هذا مأحببت أن أدلو به وسأضيف أننــا الرجــال عنــدما نــرتبط بزوجاتنا لن نرى صدورهن قبل الإرتباط بهن ، فهل لو كنت أحب الصدر المتوسط المشدود ووجدت زوجتي ذات صدر كبير متهدل أو العكس سأطلقها اختيار الزوجة لا يكون على أساس الشكل فقط ،ولكن الأهم منــه الأخلاق والتدين والرضا بما فيها من جمال فالله سبحانه وتعالى لم يعطي الإنسان كل شئ ، ولن نجد إمرأة واحدة أو رجل به كل صفات الجمال فلو كانت المرأة غاية الجمال فبالتأكيد سيكون بها نقص ما إمــا فــي طباعها أو أخلاقها الرضا بجمال الزوجة ، بعد الاختيار السليم على أساس التدين والأخلاق أهم عامل فــي رؤية الزوجة جميلة دائماً ، ولينظر كل رجل إلى مواطن الجمال في زوجته وليتغاضى عن الصغائر وليضع في نفسه أنه ليس هناك إنسان كامل ، وأن الكمال لله وحده أحبوا زوجــاتكم ، أحبــوا زوجــاتكم ، أحبــوا زوجاتكم فهذا هو طريق للسعادة الزوجية مسأله انتقاد الزوج للزوجه على مسألة كبر الصدر وصغره أو اي شيء أخر يقلل من منزلة الرجل لدى المرأه او بالأصح الزوجه فليس كل شيء في الزواج يتعلــق بجمــال

الزوج والزوجه الزواج تفاهم بين شخصين وعشره يجب الا تهتز لوجود أشياء متناهيه في الـصغر كتلـك وأتوقع بأن الكثيرين من الشباب في العصر الحالي يبحثون عن صاحبة الصدر الكبير لإرضاء غريزته فقـط مع العلم بأن الزوجه تملك ما هو أكبر وأعظم من ذلك يكفي عطفها وحنانها وحبها اتجاهك

5- فن مداعبة البظر والمهبل:

فن استثارة وتدليك المهبل والبظر:

ما هو البظر؟

البظر هو جسم صغير في حجم حبة الفول يقع عند التقاء الشفرين الصغيرين من اعلى ويتميز هذا العضو با حتوائه على عدد ضخم من النهايات العصبية القابلة للا ستثارة عند اقل ملامسة له ولذلك يعتبر من اكثـر اعضاء المأة حساسية للاثارة الجنسية ويعتقد ان تحقيق الذروة الكاملة او الاورجازم تاتي من اثـارة هـذا العضو و يختلف حجم البظر بين النساء وليس هناك ادلة على ان زيادة حجمه ترتبط بزيادة درجة الاثـاره ويحتوي البظر على انسجة قابلة للتمدد وأوعية دموية ... وعند حدوث اثارة جنسية يندفع الدم من خـلال هذه الانسجة فيتمدد وينتصب البظر مثلما يحدث للقضيب الذكري تماما.ويعتبر البظر العضو المناظر للقضيب الذكري في جسد المراة يمكن اعتباره عضواً ذكرياً ضامراً لذلك ينبغي على عدم اهمال هذا العضو الحساس من جسد الزوجة سواء بمداعبته باليد او بالعضو الذكري التي تتسبب في حدوث الذروة الكاملة للمراة باذن الله.

فالبظر نقطة مركزية لاثارة المرأة من الناحية الجنسية ووصولها إلى رعشة الجماع.. وما دام"البظر" علـى مثل هذه الأهمية في حياة المرأة فعلى كل رجل أن يحرز معرفة تامة بالدور الذي يلعبه"البـر "وأن يـتقن فنون إثارته أثناء المداعبة التي تسبق عملية الجماع فلا بد من الاهتمام بالبظر لتستكمل المرأة شـهوتها إثارة البظر يجب أن تكون بكل لطف!! لأن هذا العضو حساس جداً إلى حد يكاد لا يصدقه العقل .إن معظـم النساء الطبيعيات يرحبن بمداعبة البظر قبل الجماع وقد يكون من المستحب استئناف مداعبة البظر عقـب الجماع لاستكمال اللذة عند المرأة !! إذ ربما لا تكون قد استنفذت لذتها ويحدث أحياناً أن يـسبق الرجـل فيقذف وتبقى المرأة متهيجة. فيتركها الرجل وحالها تعاني توتراً في الأعصاب كمـا يفعـل كثيـرون مـن الأزواج القساة أو الجهلاء الذين ينظرون إلى بعيد . فعلى الزوج أن يعمل على إثارة البظر ومداعبته إلـى أن يبلغ بالمرأة ذروة اللذة الجنسية وتحس بقرب الرعشة عندها يباشر العملية الجنسية.

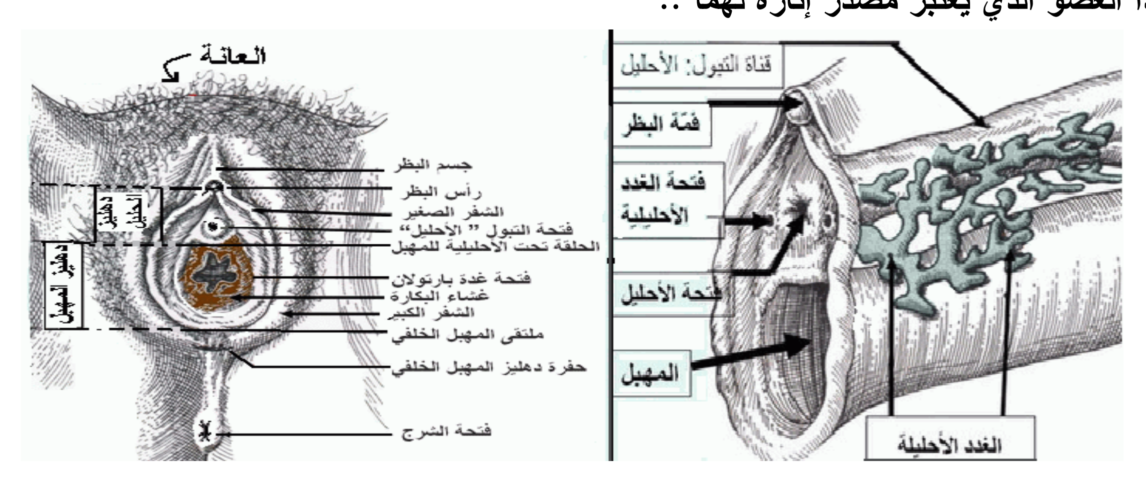
ماهو المهبل؟

المهبل هو عضو الجماع عند المرأة، فهو يأوي قضيب الرجل أثناء العملية الجنسية.

والمهبل عبارة عن قناة عضلية غشائية, طولها 8 سم بشكل متوسط، ويختلف هذا الطول من امرأة لأُخرى، ومن عرق لآخر.نلاحظ أن مهبل النساء من العرق الأصفر قصير نسبيا حيث لا يتجاوز الـ 6 سم. بينما نجد أن مهبل بعض السيدات من العرق الأسود قد يصل من 13 إلى 14 سم.تنفتح قناة المهبل على العجان، أو بشكل أدق تنفتح على فتحة الفرج، بينما طرفها الآخر مغلق. وقبة المهبل أكثر اتساعاً من فتحته، يبرز من هذه القبة عنق الرحم. بروز عنق الرحم من هذه القبة يسمح بتقسيم القناة المهبلية إلى أربعة رتوج. أيمن وأيسر، أمامي وخلفي، ويسمى الرتج الخلفي بالبحيرة المنوية، حيث يضع الرجل بها سائله المنوي أثناء الجماع.

– الأعضاء المجاورة للمهبل: تلتصق المثانة " جيب البول" بالجدار الأمامي للمهبل، ونراها أعلاه بشكلها المثلث. بينما يحد المهبل من الخلف الأنبوب الهضمي, وبشكل أخص: المستقيم ونهايته أي الشرج.

–جوف المهبل ليس بجوف عقيم, إذ يحتوي على وسط حيوي متعايش بشكل دائم، وهذا يعني أنه يأوي العديد من المكونات الحيوية الجرثومية والطفيلية الغير ممرضة والتي تبقى به بشكل مسالم ومتوازن دون أن يعبر ذلك عن أي حالة مرضية. هذا التواجد الحيوي الغريب بالمهبل يصبح حالة مرضية عندما يختل توازنه، كأن تنمو إحدى عناصره على حساب العناصر الأخرى، وهذا ما يحدث مثلاً عندما تتناول السيدة مضادات حيوية "أنتي بيوتيك" تضعف العناصر الجرثومية المتعايشة والمتوازنة في المهبل، فتضغى عليها العناصر الطفيلية والفطرية التي لا تتأثر بالأنتي بيوتيك، فتحدث عندها الإصابة بإلتهاب مهبل فطري، والذي يتظاهر بضائعات لبنية الشكل مع حكة فرجية.وفي الختام ...يجب على كل شاب وشابة معرفة هذه الدقائق من هذا العضو الذي يعتبر مصدر إثارة لهما ..



مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

الاستمتاع بمداعبة البظر:
الاستمتاع بمداعبة البظر للوصول للرعشة الكبرى فالمرأة بحاجة الى تلك المداعبات المستمرة للبظر قبل الجماع المهبلي (قبل ايلاج العضو الذكري في المهبل) و أثناء عملية الجماع المهبلي أيضا هناك حقيقة لمعرفتها يذهل كل من سمعها , وهي أنه حوالي 70% من النساء (لا يصلن) الى الرعشة الجنسية الكبرى من خلال الجماع المهبلي لوحده !! و أقصد بالجماع المهبلي (ادخال و ايلاج العضو الذكري في مهبل المرأة) وحتى أولائك (الثلاثون بالمائه من النساء) الاتي (تستطيع) الوصول الى (الذروة الجنسية) أو (الرعشة الجنسية الكبرى) من خلال الجماع المهبلي , فانهن تحتاج (أو يحتجن) الى ما معدله (10 اى 15 دقيقة) من الجماع المهبلي المتواصل(وهو أمر شبه مستحيل على شاب في العشرينات أو بداية الثلاثينات من العمر) للوصول الى الرعشة الجنسية !! هذه معلومات مأخوذة عن دراسات علمية و واقعية على أزواج حقيقيين .
وفي هذه الدراسات العلمية , تبين أن (الرعشة الجنسية الكبرى) الناتجة من خلال (الجماع المهبلي فقط) , انما هي في الواقع (أي الرعشة الجنسية) ناتجة بالدرجة الأولى عن استثارة البظر (بطريقة غير مباشرة) , حيث أن ادخال القضيب في المهبل و تحريكه (دخولا و خروجا) , يؤدي الى تحريك الجلد الخاص المغطي للبظر (وهو جزء من الشفرتان الصغيرتان) , و بالتالي يؤدي تحريك ذلك الجلد المغطي للبظر الى استثارة البظر !!
وقد يعتقد بعض الأزواج , أن زوجاتهم باردات جنسيا لأنهن لا يصلن الى الرعشة الجنسية من خلال الجماع المتعارف عليه (ادخال و ايلاج العضو الذكري في مهبل المرأة) , وهذا خطأ كبير ! اذن كيف يمكن الحصول على الرعشة الجنسية لؤلائك النساء الاتي لا يتمكن أبدا من الحصول عليها من خلال الجماع المهبلي (وهم 70% من النساء !!!!)
والجواب على هذا السؤال هو: من خلال المداعبة المباشرة والمستمرة للبظر !!! فالمرأة بحاجة الى تلك المداعبات المستمرة للبظر قبل الجماع المهبلي (قبل ايلاج العضو الذكري في المهبل) و أثناء عملية الجماع المهبلي أيضا (وذلك اما عن طريق الزوج أو طريق الزوجة نفسها حيث أنه يجوز للمرأة شرعا مداعبة بظرها أثناء اللقاء الجنسي المشروع مع الزوج) يمكن استثارة البظر عن طريق اليد و الأصابع .
كما أن هذا العالم الكبير أشار أيضا بأنه (يجوز) للمرأة لمس و استثارة ثدييها و بظرها فقط أثناء العملية الجنسية المشروعة مع الزوج . والبظر عند المرأة , كالقضيب عند الرجل (وفي الواقع فان في الأسابيع الستة الأولى من التطور الجنيني داخل الرحم) فان الأعضاء الجنسية للذكر و الأنثى متطابقة تماما و تكون على شكل يعرف باسم (النتوء الجنسي) أو (genital tubercle) , وبعد ذلك يتطور هذا (النتوء الجنسي) الى (القضيب) عند الذكر , والى (البظر) عند الأنثى !! فالبظر عند المرأة , كالقضيب عند الرجل أي أن البظر هو العضو الجنسي الرئيسي للمرأة ليس ذلك فقط , و انما عدد الأعصاب الجنسية في

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

هذا البظر (الصغييبير) يعادل ضعف الأعصاب الجنسية في القضيب !! مما يدل على أهمية هذا العضو في المرأة و حساسيته للمثيرات الجنسية !! في حين أن عدد الأعصاب الجنسية في المهبل يعادل النصف تقريبا بالمقارنة مع تلك الموجودة في البظر ! وبالمناسبة فان تركيب البظر الشكلي أو (التشريحي) ينطبق تماما مع تركيب القضيب , باستثناء واحد فقط ...... حيث: ان العضو الذكري مركب من : القضيب(وهو الجزء الظاهر الطويل) و الحشفة (وهي رأس القضيب) , وكذلك البظر له قضيب (ولكنه مغطى بطبقة من الجلد و ممتد بطول **7** سم تقريبا بداخل الجسم!! , فلا يرى بالعين والجزء الآخر من البظر هو (الحشفة) وهي رأس البظر و الجزء الصغير بحجم حبة الذرة تقريبا , وحشفة البظر هي الجزء المرئي من البظر عادة والفرق الوحيد بين قضيب الرجل و بظر المرأة من (الناحية التشريحية) أو (التركيب) هو: أن لقضيب الرجل نسيجين اسفنجيين قابلين للتمدد , ونسيج ثالث يتخلله مجرى البول و السائل المنوي بينما يوجد في بظر المرأة نسيجين اسفنجيين قابلين للتمدد (عند الاستثارة الجنسية) , بينما يفتقر البظر للنسيج الثالث المحتوي على مجرى البول , اذ ان عند المرأة مجرى خاص للبول وفتحته تقع حوالي **2** أو **3** سم أسفل البظر !! و للقضيب عند الرجل عدة وضائف (للعملية الجنسية + مجرى للبول) ولمهبل المرأة عدة وظائف أيضا (للعملية الجنسية + طريق لخروج دم الحيض + طريق لخروج الجنين من الرحم) بينما للبظر و ظيفة واحدة فقط وهي (الاثارة الجنسية عند المرأة). وأخيرا أدعو كل من قرأ هذا المقال (رجالا و نساء) الى (تصحيح المفهوم) القائل بأن المهبل هو العضو الحساس الأول عند المرأة , ومعرفة أن البظر هو العضو الذي ينبغي أن يستثار بطريقة مباشرة و غير مباشرة للوصول بالزوجة الى الرعشة الجنسية الكبرى .

الهدف من تدليك المهبل: هدفَ تدليك المهبل أَنه يَخْلق جو من الراحة للزوجة ، ويَدْخلُها في حالة من الإثارةِ العاليةِ ويعطيها مُتعةً كبيرة ولذة عظيمة كما أنه نشاط ممتاز لبناء الثقة والألفة بين الزوج و زوجته. هناك خطوات عملية للتحضير للتدليك وعمل المساج للمهبل والبظر على الزوج والزوجة ايضاً ان يهتما بها حتى يصلا للهدف المنشود من هذا النشاط الجنسي الممتع للمرأة: يحسن بالزوجين الاستحمام والتطيب وتفريش الأسنان. ثم الجلوس في مكان هادئ ، شموعِ، مخدات، الخ. ، أو ما شابه ذلك.. وهذا يَجْعلُ الزوجين يرتاحان ويشعران بالرومانسية. ايها الزوج استعد بوقت كافي ولاتستعجل خلال هذه العملية إذهبْ إلى الحمام قبل بِداية التدليكِ. لأن أفضل النَتائجِ ستَحْدثُ متى كانت الأمعاء والمثانةَ فارغة وتجنّبُ التجربةَ الغير ضروريةَ لمُقَاطَعَة التدليك للذهاب إلى الحمام سواء من قبل الزوجة او الزوج. في السرير إرتبطْ بزوجتك بمعانقة ، ضم ، تحديق بالعينِ (النظر في عيون بعضكما البعض لوقت طويل)، أجلس زوجتك مسترخية وتَستندُ على ظهرها بالمخدات تحت رأسها بحيث تَستطيعُ النَظْر أسفل في أعضائها التناسلية وفوق في زوجها.. ضعْ مخده مغطاة بمنشفة تحت مؤخرتها.واجعل ساقيها منفرجتان وركبها منحنيتان بعض الشّيء (مخدات أَو مساندَ تحت الرُكب سَيُساعدانِ أيضاً) لتظهر أعضائها التناسلية بشكل

واضح للتدليك يجلس الزوج القرفصاء بين سيقان الزوجة. وان كان الزوج يرغب الجلوس على وسـادةَ أَو مسند فهذا الموقع يسمح بالوصول الكامل للمهبل والأجزاء الأخرى من الجسم . قبل الإتّصال بالجسم، ابـدأ التنفس بعمق . كلا الزوج والزوجة يجب أن يستمرا بالتنفس بعمق ، وببطء وباسترخاء أثناء كامل العمليةَ. على الزوج أن يحث زوجته بلطف لبدء التنفس العميق ثانيةً إذا توقفت أو بدأت بأخذ نفس أكثـر ضـحالةَ. أنتبه التنفّس العميقُ، لا يعني أن تلهث، هذا الأمر مهم جداً هنا. دلّك سيقانها وبطنها، أفخاذها، صدرها، الخ بلطف، لاسترخاء الزوجة وكذلك لإستعداد الزوج للمس المهبل.. صب كمية صغيرةَ مـن الزيـت أَو زيـت الجسم عالي النوعية على أعلى مهبلها. صب فقط بما فيه الكفاية لكي يقطّر أسـفل الـشفرات الخارجيـة ويغطّي خارج المهبل.. (هناك عدة زيوت للجسم جنسية ممتازة متوفرة لهذا الغرض في العديد من محـلات الملابس الداخلية، الصيدليات، الخ والتي تعرض هذه الزيوت أو الكريمات الآمنةِ). إبدأْ بلطف دلك الفـرج والشفرات الخارجية للمهبل. إقضِ بعض الوقت ولا تستعجل. استرخي وتمتع أثناء إجراء التدليك. اعـصر الشفرة الخارجية بلطف بين الإبهام والسبابة، وحركهما على كامل الشفرة فوق وأسفل. اعمل نفس الشيء على الشفرات الداخلية للمهبل.خذ وقتك ولا تستعجل.. الزوجة تستطيعُ تَدليك صدرها أَو قد تسترخي فقـط وتستمر بالتنفس بعمق. من الامور المفيدة للزوج والزوجة النظر في عيون بعضهم البعض قدر المستطاع.. الزوجة تستطيع إخبار الزوج إذا كان من الضروري زيادة أو إنقاص(الضغط، السرعة، العمق، الخ.) اضبط كلامك وركز على الأحاسيس الممتعة (من التجارب وجد أن الكلام الأكثر من اللازم يقلل من إنسجام الزوجة اثناء التدليك وبالتالي يخفض من مستوى متعتها ولذتها) دلك البظر بلطف وبإتجاه عقرب الساعة وعكـس عقارب الساعة على شكل دوائر اعصره بلطف بين الإبهامِ والسبابة.اعملُ هذا كتدليك .زوجتـك ستـصبح مثارة جداً بلا شك في هذه الوضعية إذن عليك ألا تتوقف و واصل العملية لتسترخي وتتتنفس بعمق ، ببطئ ووبحرص شديد، ادخل إصبع يدك اليمنى الاوسط في مهبلها ،بلطف شديد تجول ودلك داخل مهبلها باصبعك ،خذ وقتك ولا تستعجل ، كن لطيفاً، والمس فوق، أسفل وإلى الجانب ،غير العمق والسرعة والضغط. تذكر، هذا تدليكَ وتعزيز وملاطفة للمهبل.. بكفك أمسد فوق المهبل، والإصبع الأوسط داخل المهبل، حرك الإصبع الأوسط جيئة وذهابا، أنت ستلامس منطقة نسيج إسفنجية تحت عظم العانة وراء البظر هذه المنطقة تسمى نقطة جي سبوت (هناك العديد من الكتب االرائعة والتي تتحدث بكثير من التفصيل حـول هـذه المنطقـة). زوجتك قد تشعر بأنها تريد أَن تتبول أَو قد تشعر ببعض الألم لكن في نفس الوقت بكثير من المتعة واللذة. غيّر الضغط ثانيةً والسرعة ونمط الحركة للوصول الى الأسلوب الأكثر متعة ،أنت تَستطيعُ التَحريـك يمـين يسار ، أو ذهاباً وإياباً، أَو في دوائر بإصبعك الأوسط. أنت تَستطيعُ إدْخال الإصبعِ الذي بين إصبعكَ الأوسطِ وخنصرك أيضاً ،ستثشرْ زوجتك أولاً قبل إدخال الأصبعين معا حتى لا تتفاجأ. أكثر النساءِ من المؤكد أنهـن لن يشعرن بأي مشكلة وسَيَتمتّعنَ بالتدليك المتزايدِ منْ أصبعين ،خذ وقتَكَ وكن لطيفاً جداً. أنت قَدْ تَـستعملُ إبهام اليدّ اليمنى لتدليك البظر أيضاً ،إستعمل الكريماتِ وكن لطيف جداً.

ولكن ماذا تعمل بيدك اليسرى كل هذا الوقت : أنت تَستطيعُ إسْتِعْمالها لتَدليك الصدرِ، البطنِ، أَو البظــر،إذا أردت تُدلّيكُ البظرَ فعادة يفضل أَنْ تستعملَ إبهامَكَ في حركة إلى الأعلى والأسفل ، وبقيّة يَدّكَ تَستندُ إليهــا وتُدلّكُ الجزء الخارجي ،التدليك المزدوج باليدين سَيُزِيدُ مُتعتها كثيرا ،أنا لا أَوصي بإستعمال يدّكَ اليــسرى للمَسّ أعضائكَ التناسلية لأنه قَدْ يُزيلُ تركيزكَ من الزوجةِ إذن عليك ألا تحاول ابداً اثناء العملية ان تمارس العادة السرية او ان تستمني لأن هذا سيشتت من جهودك واعلم ان الغرض من هذا التــدليك هــو متعــة الزوجة ومنفعتها هي فقط بالدرجة الأولى. إستمرّْ بالتَدليك، حاولُ بسرعةَ مختلفةَ وضغوطَ وحركات مختلفة ،ستمر بالتَنَفس والنَظْر في عيونِ بعضكم البعضِ ،لاحظ أنه ربما يكون لديها عواطف قوية فتصل إلى درجة البكاء من شدة الإثارة، فقط كن لطيفاً،إن إعطاء زوجتك شيئاً من الود وشيئاً من الصبر يمكنُ أَنْ يَكُونَ لــه أثر عظيم عليها. إذا وصلت إلى هزةُ الجماع، دعها تتنفس بعمق ، واستمر بالتَدليك إذا كنت أردت إحــداث هزاتُ جماع أكثرُ ، وتأكد بأن كل هزة جماع أكثر إثارة لها من التي قبلها (الوضع يحتــاج إلــى صــبر). إستمرّْ بالتَدليك إلى أنْ تطلب منك التوقف. ببطئ شديد ، وبلطف، وبذوق، ابعد يديك قليلاً.. عانقها أَو ضمها فهذا يعطيها شعوراً إضافياً بالسعادة ، قبلها قبلة حانية دافئة على فمها، وتأكد بأنها ســتكون ممتنــة لــك بالكثير فقد اوصلتها لإحساس جنسي رائع لم تكن تعرفه من قبل ، وهذا الرضى من الزوجة سينعكس على حياتك الزوجية بالإستقرار والسعادة. وكلما أتقنت فن التدليك فإن حياتك الجنسية ستُغني كثيراً وأنت ستتعلم صفقةَ عظيمةَ حول الجنسِ الأنثويةِ.

متى يستثار البظر ؟!

البظر ينبغي أن يكون من أواخر الأعضاء التي يستثيرها الرجل , فلا يستثار البظر الا اذا بلغــت الزوجــة درجة عالية من الاستثارة الجنسية فلا ينبغي استثارته الا اذا كان مترطبا من الافرازات المهبلية الناتجة عن المداعبات الجنسية أما اذا كانت الزوجة من النساء الاتي لا يفرزن الكثير من هذه الافــرازات المهبليــة , حينها يفضل استخدام (الكريمات الجنسية الملينة أو حتى استخدام الفازلينات العادية المستخدمة للــشعر أو العناية ببشرة الأطفال !!!).

كيف يستثار البظر قبل الايلاج ؟

يمكن استثارة البظر عن طريق يد واصبع الزوج أو يد واصبع الزوجة نفسها .

إيثارة البظر اثناء الايلاج:

من المعروف أن بظر الزوجة من المناطق الي تحتاج إلى لمسات فنية من الزوج والكثير يقــوم بمداعبــة البظر كجزء من المداعبة قبل الجماع وقد يغفل دوره أثناء الإيلاج أو بعد الجماع . ولكي تعطــي الزوجــة رعشات متواصلة وجرعات مستمرة من الإثارة يمكن مداعبة البظر أثناء الإيلاج فمثلا في الوضع العــادي الزوجة نائمة على الظهر بإمكان الزوج أن يظهر اهتمامه بإثارة الطرف الأخر بتوقفه عن حركات الجمــاع

والإيلاج بمداعبة البظر بأصبعه والقضيب داخل المهبل بحركات دائرية حتى تشتد رغبة الزوجة .. مع طلبك التوجيهات من الزوجة بكيفية أثارتهاا والطريقة المثلى لتحقيق أشباعها وقد تختلف أثـارة البظـر أثنـاء الإيلاج باختلاف الوضعيات فمثلا عند الوضع الفرنسي أو وضعية الخلفية يقوم الزوج باحتضان الزوجة من الخلاف مع مداعبته للبظر وذلك بالضغط على البظر ضغط خفيف أو متوسط للداخل على عكـس الحركـات الدائرية. وقد تفيد هذه الحركة أثناء ليلة الدخلة حتى يشعر الزوج حبيبته أنه مهتم بإثارتها فعنـد الإيـلاج وفض البكارة قد يسال البعض هل يتوقف عن حركات الإيلاج أم ماذا ؟ ولكن ما رأيكم بإبقاء القضيب فـي المهبل ومداعبة البظر لكي يعطي زوجته جرعات مكثفة من الرعشة وأيضا قد تكون وسيلة مـساعدة لـه حتى لا يصل الي القذف في وقت قصير أثناء حركة الايلاج بل يتوقف عن الحركة ويستمتع ويثير زوجتـه حتى يأخذ وقت كافي لاشباعهما معا أما الشي الاخر وهو أخراج القضيب من المهبل وتمريره على البظـر وذلك بمساعدة مذي الزوجة ومفرزاتها الطبيعية حتى تقوى شهوة المرأة وترغب في الايـلاج ثـم يعـاود الايلاج في المهبل مرة ثانية على حسب رغبة الطرفين وهذه الطريقة مفيدة جدا في أطالة فتـرة الجمـاع وزيادة الاثارة للطرفين وللزوجة خصوصا وفي حالة تفاهم الطرفين تفهم كلي ولكي تزيـد حـدة أسـتثارة الزوجة بأمكان الزوج الايلاج وإمتاع الزوجة عن طريق المهبل والزوجة تقوم بمداعبة نفسها وذلك أثنـاء الايلاج بحركات سريعة قرب أنتهاء لقائهم الجنسي

وقد يكون اثارة البظر ايضا من خلال:

- الضغط برأس القضيب على البظر.
- تحريك راس القضيب خاصة على البظر من اسفل الى اعلى وبشكل دائري
- قد تقوم الزوجه بمداعبته بيدها اثناء ايلاج القضيب

واحب ان اوضح شيئا: ان هناك تستثار من قبل مداعبة البظر من فوق الى اسفل وهناك من يفضل بحركـه دائريه وهناك من تستثار بمداعبتيه من اليمين الى اليسار ذهابا وايابا اي انه يختلف من امراه لاخرى.

للإنعاظ أو النشوة القصوى:

- للإنعاظ أو النشوة القصوى 4 مراحل أساسية:

الإهاجة بعد 10 ثواني من الجماع حيث ينتصب البظر ثم هضبة الجماع وتدوم 30 ثانية ثم مرحلة الأنعاظ حيث تنعظ الزوجة وقد تقذف الزوجة قبل أو مع أو بعد الزوج ثم مرحلة الأرتخاء التي تلي الإنعاظ.

وهناك بعض النساء قد يصلن للنشوة بوضعية دون أخرى ووضعيات حديثة هي ملامسة الـزوج بيـده أو لسانه أو قضيبه لمنطقة جي سبوت داخل الفرج وتحقق الإنعاظ السريع والمتكرر لنسبة 50% من النـساء كن يشتكين من البرودة الجنسية وهناك الجماع الجنسي والجماع النفسي والجماع الخيالي والجماع التلفوني والجماع الإلكتروني وأفضل أنواع الجماع هو ما يحقق النشوة الكاملة للزوجين معا ابتداء مـن الملاعبـة

والملاطفة والمداعبة لفترات طويلة ثم الإيلاج للقضيب بالمهبل بعد ملامسة البظر حتى تتهيج الزوجة وتتهيأ للوصول للأورجازم الشديد

أفضل وضعيه للحس البظر:
هي وضعية تبادلية للمداعبة الفموية.. بين الزوج والزوجه يقوم فيها بلعق البظر وتقوم هي بلعق القضيب وهي ضرورية للمداعبة التهيج الجنسي للاستعداد قبل الجماع وهي تساعد الزوجة على سـرعة الوصـول للاورجازم والنشوة الزوجية العارمة وتساعد على تهيئة الزوج للجماع إذا كان يشكو من ضـعف الإثـارة الجنسية أو الارتخاء أو ضعف الانتصاب
ولهذه الوضعية شروط:
أولا: الرغبة المتبادلة بين الزوجين
ثانيا: النظافة التامة – الاستحمام
ثالثا: الخلو من الامراض التناسلية والأفرازات المرضية
وتظل هذه الطريقة حسب رغبة الزوجين فلا يحاول احد الزوجين اقناع الطرف الاخر بفعلهـا اذا لـم يكـن مقتنعا بها فعلا الجنس الفموي كثير من الناس يجهل فوائدة ولهذا السبب لم يجربوه وانـا اعتقـد ان مـن يجربه سيدمن عليه بشرط ان يتقن الاداء بشكل صحيح ويفضل التبديل بالادوار فمرة تكون الوزجة اعلـى ومرة تكون اسفل طبعا (حسب الاوزان) هههههههه

هل مداعبة البظر في كل مره من مرات الجماع تضر المرأة؟
لا ما تظر المرأة بالعكس تزيد من لهيب الجماع وتثير المرأة يعني مداعبة البظر ايجابي بالعكس مداعبـة البظر يسهل عملية دخول القضيب فمن وراء مداعبته تثور المرأة جنسيا وتتوق أكثر لعملية الجماع ويقوم أيضا بانزال الشهوة التي تساعد الرجل في ادخل القضيب ويسهل عملية الجماع...يمكن للمرأة أن تـستثار من أي مكان بجسدها ولكن أكثر المناطق تأثرا بالملامسة هي الشفاه واللـسان والرقبـة والأذن وحلمـات النهدين ومنطقة السرة والبظر والشفرتين والسطح الداخلي من الفخذين واليدين وتختلف كل امـرأة عـن أخرى فهناك نساء يستثرن من التقبيل فقط وهناك نساء يستثرن من البظر أكثر من المهبل وهنـاك نـساء يستثرن من الاحتضان والمداعبة والملاطفة أكثر من الجماع والإيلاج. فكل امرأة لها خريطتهـا الجنـسية ومناطقها السحرية والخاصة والرجل عليه أن يكتشف بنفسه أكثر مناطقها إثارة وحرارة لكن عموما النساء عاطفيات ورومانسيات أكثر ويستحسن الكلام والهمس والقبلات والمـداعبات والملاطفـات والملامـسات السطحية واللمسات الفنية في مناطق الاستثارة الخاصة بها. على الرجل أن يكون عاقلا وغير متسرع حتى يشبع شهواتها ويوصلها لقمة الأورجازم البظر من المؤثرات التي تؤثر على المراة وتجعلها تهيج ويحصل

ترطيب طبيعي استعداد لممارسة الجنس البظر هو اكثر المناطق في جسد المراه التي تثير الزوجــه وعلــى الزوج الاهتمام بالبظر اثناء عميلة الجماع من حيث التدليك باليد اول المداعبه باليد او بالعضو الذكريوكذلك بالاحتكاك بها اثناء الجماع بالقضيب..

تمرين لتضييق الفرج:

هذا تمرين اسيوي الاصل اسمه كيقيل (Kegel) اظن ، لكن جميع نساء العــالم يمارســونه لأن نتائجــه سريعه ورائعه.

الطريقه الصحيحه هي: ثلثين النساء يؤدون هذا التمرين خطا اي انهن يقبضن ويشددن على العضله الخطا لذلك يستحسن ان تسال الطبيبه او الممرضه او يمكنها اختبار ذلك بنفسها بان تضع طرف اصبعها في فتحه الفرج – المهبل وتقوم بقبض وشد العضله (Sqeeze it) اذا لاحظت ان الفتحه ضغطت حول طرف الاصبع اذن فهي العضله الصحيحه ويفضل ان تكوني مستلقيه او جالسه لا تشدي المنطقــه كلهــا فقــط العــضله المقصوده الباقي ليكن مسترخي قليلا .

1- ماهو تمرين كيقيل ؟

هو تمرين يقوي عضلات التي تدعم فتحة الفرج والمهبل حتى اخر الرحم والمثانه هي رياضه مفيده جــدا للاعضاء التناسليه في المراه غير مؤلمه وغير مكلفه ولامخاطر من تجربتها ابدا

2- لماذا علينا ممارستها ؟

اولا: هي مفيده لمجرى البول والاعضاء التناسليه .

ثانيا: تقوم بتضييق المنطقه مما يسعد الزوج اثناء الادخال والاخراج وبالتالي تسعد الزوجه حيــث معظــم الرجال يفضل المرأه ذات الفرج الضيق .

3- ماهي المده المحدده لممارستها ؟

يمكني ممارستها في اي وقت واي مكان لكن يفضل ان تقومي بها في غرفتك لانها تــستدعي الاســترخاء ثلاث مرات في الاسبوع ويدوم فتره التمرين 5 دقائق غير متواصله .. ارتاحي بين دقيقه واخرى حتــى لا تتعبي من الضغط .... وستلاحظين التغير في المنطقه بعد 6 الى 12 اسبوعا او قد يلاحظ الزوج قبل المراه نفسها المهم ان تكوني مارستي الرياضه بالطريقه الصحيحه .

الانتصاب عند المرأه:

من المعلوم انه عند الشعور بالرغبة الجنسية يحدث انتصاب للقضيب عند الرجل ، لكن هل تعلمون ان الانتصاب يحدث عند الانثى ايضا وبما انها لا تمتلك قضيب فان الانتصاب يحدث في الاجزاء التالية:

البظر: حيث يزداد حجمه ويتمدد ، وكذلك يحدث تمدد في قلفة البظر ويتضاعف حجمها مرتين الى ثلاثة مرات وتصبح منتصبة للامام خارج الشفران الكبيران.

حلمة الثدي: كما تستجيب حلمة الثدي عند الزوجة للمؤثرات عن طريق الأعصاب حيث تنتصب وتنتفخ وتصبح أكثر حساسية للملامسة والإثارة.

الشفران: وخلال هذه المرحلة تؤدي الإثارة إلى انفتاح الشفرين الغليظين وانبساطهما بينما ينفتح الشفران الرقيقان ويزداد حجمهما من ضعفين الى ثلاثة اضعاف ويبرزان خارج الشفران الكبيران.

المهبل: أما المهبل فإنه يبتل تدريجياً ويصبح رطباً ودافئاً لخروج الإفرازات الملينة له.

الرحم: كما تؤدي الإثارة الجنسية إلى تراجع الرحم وعنق الرحم للخلف بعيداً عن تجويف المهبل لتهيئة مكان رحب للإيلاج وقذف الحيوانات المنوية لأعمق مسافة ممكنة. وعندما تهدا الفتاة يتناقص حجم قلفة البظر مع الشفران الصغيران ويعودان داخل الشفران الكبيران ويعود الشفران الكبيران ملتصقان ببعضهما البعض ، تماما كما يحدث عندما ينتهي الرجل من العملية الجنسية ويتقلص حجم القضيب.

فن إثارة الجي سبوت :

نقطة ج.. قمة الإشباع الجنسي لدى المرأة:

ان الهدف والعائد من العلاقة الحميمة بين الزوجين أعمق من مجرد الإشباع الجسدي، فقد يكون اللقاء بين الزوجين متناغما وشديد الحميمية مما يؤدي إلى حدوث الارتواء بين طرفي العلاقة رغم أن أحدهما أو كلاهما قد لا يصل إلى قمة المتعة، فاشغل نفسك واهتم بأن تسعد زوجتك وأشعرها بأنك تهتم بذلك، ولا تجعل عدم وصولها للإرجاز في بعض المرات يسبب لك قلقا؛ لأن معظم الدراسات تؤكد أن نسبة كبيرة من النساء قد لا تصل إلى الإرجاز إلا في حوالي 35% من مرات الجماع نقطة ج هي النقطة أو المنطقة المسئولة عن الإرجاز (الشبق) المهبلي وتتواجد في الجدار الأمامي لقناة المهبل في مقابلة نسيج غددي يحيط بقناة مجرى البول ويسمى غدة سكينز (Skene's gland)، وهي تقابل غدة البروستاتا عند الرجل، وهذه المنطقة شديدة الحساسية للضغط، وتقع على بعد حوالي بوصتين من فتحة المهبل الخارجية، ولقد أطلق عليها العلماء نقطة ج (G point) نسبة إلى العالم الذي اكتشفها وإثارة هذه النقطة بالضغط يجعل الدماء تتدفق بها مما يؤدي لتضخمها وحدوث ما يشبه الانتصاب بها، وهذا يجعلها أكثر قابلية للإثارة، مما يؤدي لحدوث الإرجاز المهبلي.

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

الجي سبوت وقمة الإثارة لدى المرأة:

الجي سبوت اكتشاف علمي مثير يجعل المراة في افضل اوضاعها الجنسية مع زوجها فالجنس عند المــرأة ما زال مغارة على بابا المغلقة على السر والكنز، وبرغم أن الطب من المفروض أن يكون محايداً إلا أنتنــى أتهمه بأنه فى بعض الأحيان وفى علم الجنس بالذات يعانى من الذكورية ويضطهد المرأة، فمعظم الأبحــاث العلمية تتجه إلى دراسة الجنس عند الرجل وعلاج إضطراباته، وما زالت إضطرابات المرأة الجنسية حتــى الآن تنتظر الفياغرا التى أنصفت الرجل ولم تنصف المرأة، وفى هذه الدراسة سنحاول أن ننصفها ونعرض لمفهوم الإثارة الجنسية عندها من خلال التركيز على "جى سبوت" هذه المنطقة الغامــضة الــسحرية التــى سنتحدث عنها بالتفصيل فيما بعد.

يقول علماء الجنس أنه فى الوقت الذى تبدأ فيه رحلة الأورجازم في الرجل وتنتهى بالقذف فى أربع دقائق، تحتاج المرأة إلى حوالى 15 دقيقة أو أكثر من كوكتيل المداعبة والإثارة حتى تصل إلى الأورجازم، أما مدة إنقباضة النشوة فتتراوح ما بين 8 إلى 20 ثانية. فى أوائل السبعينات أكدت دراسة مفصلة صــادمة بــأن 12% من السيدات لم يعرفن فى حياتهن أى نوع من الأورجازم، وذكرت نفــس الدراســة أن 16% مــن الممكن أن يصلن إلى الأورجازم خلال اللقاء الجنسى بمساعدة إثارة البظر، و 19% وصلوا إلى أورجــازم أحياناً وبندرة من خلال اللقاء الجنسى فقط، و26% فقط يصلن إلى الأورجازم بإنتظام، و 30% وصفن مــا يصلن إليه بأنه شعور "كويس" وفقط!. وكانت قمة الجدل فى هذه الدراسة حــول الفــرق بــين"الأورجــازم البظرى" و"الأورجازم المهبلى"، ومن ضمن ما قيل أن الأورجازم البظرى أشد قوة عن الأورجازم من خــلال إختراق المهبل، ولكن إتضح أيضاً أنه خلال الأورجازم البظرى تشعر المرأة برغبــة قويــة فــى الإدخــال والإختراق، وما زال الجدل محتدماً بين نوعى الأورجازم. ظل الوضع هكذا حتى إكتــشاف أورجــازم جــى سبوت الذى تصفه السيدات فى هذه الدراسة من خلال واحدة من أربع جمل:

1 – إنه عميق عن أى إحساس أحسست به من قبل.

2 – أنا أحس بأنه مختلف عن أى أورجازم أحسست به من قبل.

3 – إنه أكثر إشباعاً.

4 – إنه أكثر إمتاعاً وأقوى.

بالإضافة إلى أن معظم السيدات اللاتى جربن هذا الأورجازم وصفنه بأنه يسرى فى الجسم كله ولــيس فــى منطقة الحوض فقط.

تاريخ إكتشاف الجى سبوت:

يماثل إكتشاف كريستوفر كولومبوس لقارة أمريكا والأرض الجديدة البكر، فكولومبوس الذى أصبح بحاراً فى الرابعة عشرة من عمره ظل يدرس خرائط العالم لعدة سنوات، ويشك فى أن العالم مسطح كما يتخيل معاصروه من العامة والدهماء، وعندما ظهرت مدرسة الأرض الكروية حاول كولومبوس أن يدحض الشكوك فقرر الإبحار إلى الهند الشرقية عابراً المحيط الأطلنطى فإكتشف أمريكا بالصدفة.

إكتشاف جى سبوت هو إبحار فى المجهول مثل إبحار كولومبوس بدأ بالشك وإنتهى بالحقيقة مروراً بسلسلة من المصادفات حتى تم الرسو على ضفاف شاطئ الفهم الجنسى لجى سبوت والقذف عند المرأة.

لاحظ أرسطوطاليس أن هناك سائل يقذف أثناء الأورجازم عند المرأة، وظل هذا سراً مستعصياً على الدليل حتى القرن السابع عشر عندما تم فك بداية الشفرة على يد عالم التشريح الألمانى **Regnier de graff** الذى وصف ما يمكن أن نطلق عليه تجاوزاً بروستاتا المرأة أو الـ **CORPUS glanduolosum**، وهى العضو الذى يقذف سائل المتعة والنشوة.

بعد عالم التشريح الألمانى إستهوت تلك المنطقة إهتمام علماء كثيرين فبدأوا أبحاثهم عليها، وكان من بينهم **Alexander skene & George Caldwell & John Huffman** وآخرين درسوا هذه الغدة وما تقذفه من سائل.

بعد نهاية الحرب العالمية الثانية إشترك طبيبا نساء وولادة، الأول ألمانى **Ernst Grafenburg**، والثانى أمريكى **Robert Dickinson**، وكتبا فى بحثهما أن "هناك منطقة ما جنسية على الجدار الأمامى للمهبل على إمتداد مجرى البول عند المرأة وتنتفخ بالإثارة الجنسية إلى أن تصل قمة إنتفاخها مع نهاية الأورجازم".

فى السبعينات وأثناء البحث عن علاج لسلس البول عند المرأة **USI** صادف العالمان **Perry&Whipple** إكتشافاً عظيماً قادهما إلى جى سبوت، فهذا المرض مرتبط بضعف عضلات الحوض الذى يجعل البول يفلت دون مقدرة المرأة على التحكم، ولكن بعض المريضات كن بعضلات حوض قوية ولكن بالرغم من ذلك كان البول أو ماكانا يظنانه بولاً وهو فى الواقع سائل اللذة يفلت منهن، وكان هذا هو بداية الإكتشاف المذهل، أو الهند الغربية بالنسبة لكولومبوس التى قادته بالصدفة إلى أمريكا!.

أطلق العالمان على القارة الجديدة التى وصلا إليها **Grafenburg Spot** عرفاناً بالجميل للمكتشف الألمانى، وفى عام **1980** قدم العالمان بحثهما أمام المؤتمر الأمريكى لعلماء الجنس، وفى **1982** قدما كتابهما الشهير الذى مازال يطبع حتى الآن تحت إسم " **The G spot and other discoveries about human sexuality** " ومنذ لحظة نشر الكتاب والأبحاث لا تتوقف عن الخوض فى بحار الجى سبوت ومحاولة فك أسرارها التى ما زال منها الكثير الذى يحتاج لكشف غموضه.

– نحن ما زلنا لم نعرف شيئاً عن تشريح الجى سبوت ومكانها بالضبط، وأعرف أنكم تتهموننى بــالثرثرة وعدم الدخول فى الموضوع مباشرة، ولكن كل هذا مقصود لأن الجنس ليس هو لقاء بين عضوين، قــضيب ومهبل، ولكنه لقاء بين إنسان وإنسانة، محب ومحبة، رجل وإمرأة، ولذلك فإفاضة الحديث عما قبل الجــى سبوت هو من صميم الموضوع وليس من قبيل اللت والعجن وثرثرة الصالونات.

واحدة من أهم شــكاوى المــرأة هــو فقــر الحــب مــن الرجــل المــستهدف للمهبــل " **VAGINAL MARKSMAN** " أو "**IVE****** VAGINAL**"... هذا الرجل الذى لاهم له إلا المهبــل، يختــزل المرأة فى مهبل، ويختصر الجنس إلى لحظة قذف، ويشطب كل ما هو عاطفى وإنسانى وحميم فيما قبل هذه اللحظة، الجنس عنده هو خطة للإيقاع والنصب لسرقة عضو إسمه المهبل، خطته الخمسية ميزانية الدخول فيها 90% أما التمهيدات وكلمات الغزل فهى على هامش الميزانية الجنسية!، هو يريد مجرد قبلة ثم نصف حضن، وبعضاً من عناق سريع، ولمس سريع، ولسان حاله يقول هات من الآخر، وإدخل على المهم وسيبك من السفاسف، فهو يريد الدخول مباشرة إلى حلق الجــون وداخــل المرمــى بــدون تمريــرات وباصــات ومراوغات!، وهذا التسرع هو المسئول عن أكبر شائعة فى عالم الجنس وهى شائعة أن الجى سبوت غيــر موجودة، برغم أن أهم صفتين تتحلى بهما يوصلانك إلى الجى سبوت والمتعة المصاحبة لها هما: الــصبر والثقة بالنفس.

قف للحظة وعد إلى الخلف وانظر إلى مجمل الصورة من بعيد، لو الجى سبوت شئ سهل الوصــول إليــه كانت كل نساء الكون وصلن إليه بدون أى مشقة أثناء الجماع أو حتى العادة السرية، أو على الأقل إن لــم تكتشفها تحس بمتعتها، ولكن الحقيقة المرة أننا ما زلنا حتى هذه اللحظة أمام منطقة غامــضة، ضــبابية، مثيرة للفضول.

Kinsey Institute Sexuality Information Service for Students، هذا المعهد يمارس مهمــة مدهشة وخطيرة وهى السماح لطلبة جامعة إنديانا أن يسألوا كل ما يعن لهم وما يخطر علــى بــالهم عــن الجنس وعالمه الرحب الغامض، وبالإطلاع على كل تلك الأسئلة وجد أن أكثر الأسئلة تكراراً هو "أين توجد الجى سبوت وكيف أكتشفها؟"، ولاحظ أن من يتساءل هو كريمة الكريمة المثقفة فى المجتمع الأمريكى.

مثل قيادة سفينة سوداء فى جنح الليل فى محيط عاصف، هى معلوماتنا عن الجى سبوت، من الممكــن أن تكبر المرأة وتتزوج وتكتشف جسدها وتمارس الجنس والعادة السرية وتحمل وتلد... دون أن تسمع أصــلاً فضلاً عن أن تتعرف على الجى سبوت. الأخطر من ذلك أو الأكثر إدهاشاً أن الأطباء أنفسهم منذ ربع قــرن تقريباً كانوا يجهلونها تماماً.دفاعاً عن هؤلاء الأطباء نقول أنهم معذورون فهناك بعض الصعوبة والغموض فى إكتشاف الجى سبوت ومصدرها:

1_ أن الجى سبوت لا يمكن أن ترى بدون تشريح الجدار الأمامى للمهبل.

2_ أنها لا تلاحظ إلا إذا أثيرت، ولأن أطباء النساء ليست مهمتهم إثارة المرأة بل الكشف عليها فإنهم لم يصلوا إلى كنهها إلا مؤخراً وبالصدفة كما حكينا فى الفصول السابقة. لو وضعنا هذا الكلام فى الإعتبار فى رحلة بحثنا عن أورجازم أفضل، لفهمنا ما نريده بكلمتى الصبر والثقة بالنفس.

إن رحلة البحث عن أورجازم أفضل من خلال الجى سبوت هى رحلة من عشر محطات، وهى رحلة تستاهل الجهد، هو سيقرأ الخريطة الصحيحة لجسدها، وهى ستكون ملاحة ماهرة فى الإبحار خلال جسده، ليستريحا معاً على ضفاف شاطئ السعادة، ولنبدأ بالمحطة الأولىPRIMING : التجهيز النفسى أو المداعبة النفسية هى المحطة الأولى فى الرحلة.

من الممكن طبعاً أن تصل إلى الجى سبوت من أول لقاء، ولكن المرأة لا بد أن تحس بالأمان وحميمية العواطف وفهم المشاعر قبل الدخول فى مرحلة اللقاء الحميم.

يقول علماء السكسولوجى، لا تتحدث معها فى مسألة الجى سبوت مباشرة، حتى لا يحصل رد فعل عكسى أو توقع مبالغ فيه أو تربص...الخ، إجعلها تريد متعة اللقاء دون فهم التفاصيل أو الخوض فيها بطريقة روتينية حسابية حتى لا يحدث توتر.

بدلاً من أن تتحدث عن خطتك المضمرة المخفية المستترة، إفعلها.. إعرضها..، إجلس مع زوجتك وإخبرها بدعوة العشاء أو تذكرة السينما، ولا تؤجل العواطف الحميمة الهادئة إلى المطعم أو السينما ولكن إبدأها فى البيت، عندها ستخلق الثقة وتبدأ الرغبة فى لقائك قبل أن تطلب قائمة الطعام وقبل أن تقترب من شباك التذاكر!...قدم لنفسك قبل إستثارة الأعضاء التناسلية كما يقول علماء الجنس، ولا تعتبرها نصائح كراسة المدرسة فقص الأظافر وتنظيفها ووضع البارفان..الخ، من الممكن أن يكون فعلاً مساهماً فى إكتمال المتعة، فأنت مقبل على لقاء جميل حميم ممتع ولست مقبلاً على تصليح موتور أو شكمان!.

ماضرورة وجود "الجى سبوت"؟

بجانب الوظيفة الجنسية الإمتاعية للـ "جى سبوت"، توجد دراسات تؤكد على وظيفة أخرى لها وهى التقليل من الألم أثناء الولادة، وأهمها البحث الذى نشر 1999 فى مجال الطب النفسى تأليف WHIPPLE &KOMISARUK وقد أكد البحث على أن "الإستثارة الذاتية للجدار الأمامى للمهبل يرفع درجة إحتمال الألم"، وقال العالمان فى بحثهما "نعتقد أن الولادة ستصبح أكثر ألماً بدون هذا المانع الطبيعى للألم". الوصف الإنجليزى لوظيفة "جى سبوت" اكثر دقة فعلم السكسولوجى يصفها ب ENHANCE & PROVIDE، والأولى ENHANCE معناها الإثارة غير المباشرة من خلال إزدياد حجم القضيب داخل المهبل فيؤثر على الـ "جى سبوت"، أما PROVIDE SEXUAL PLEASURE فهو التأثير المباشر.

القذف عند المرأة والجي سبوت:

القذف عند المرأة هل هو أورجازم الجى سبوت؟ وما معنى القذف عند المـــرأة ؟ المفـــاهيم والمـــصطلحات العلمية عندنا غالباً ما تختلط بالأساطير والأوهام، ولهذا السبب لا بد من ضبطها حتى نستطيع أن نتحـــدث عن "جى سبوت" بطريقة علمية صحيحة، وحتى تتحد لهجتنا العلمية فلا أصبح كمن يتحدث الهيروغليفيـــة لأبناء الصين!

ماهو القذف عند المرأة وهل هو أورجازم الجى سبوت؟ سنحاول الإجابة عبر بعض الأسئلة وإجاباتها.لـــو جى سبوت أورجازم وقذف المرأة ليسا هما نفس الشئ، فما تعريف قذف المرأة بالـــضبط ؟ قـــذف المـــرأة يحدث عندما تقذف المرأة سائلاً مختلفاً عن البول من مجرى البول أثناء الإثارة الجنسية أو النشوة.

*** من أين يأتى هذا السائل؟**

يوجد حول مجرى البول وعنق المثانة شبكة من الغدد الصغيرة والقنوات والأعصاب تسمى ال Skene's Paraurethral Glands، وهذه الغدد هى المقابلة للبروستاتا عند الرجل، وهذه الغدد هى مـــصدر هـــذا القذق.

*** لو هذا السائل ليس بولاً ما هى طبيعته إذن؟**

هذا السائل يوصف بانه رائق وأحياناً مثل اللبن ليست له رائحة أو برائحة خفيفة ومـــذاق ســـكرى، وهـــذا المذاق أيضاً من الممكن أن يختلف.

التركيب الكيميائى للسائل هو سكر الجلوكوز والفركتوز والـــ Psa وهو أنتيجـــين خـــاص بالبروســـتاتا و Prostatic Acid Phosphatase أو الـــ Pap، ومن الممكن أن يحتوى على بعض البول الخفيف، ودور الفركتوز فى السائل المنوى للرجل ووظيفته الأساسية هى مساعدة الحيوان المنوى على الحركـــة، وأيـــضاً الفركتوز فى المرأة يساعده على إكمال المسيرة حتى يصل إلى البويضة ليتم الإخـــصاب، ولـــذلك فـــبعض العلماء يقولون أن الأورجازم من الممكن أن يساعد الزوجين العقيمين بسبب إفراز هذا الفركتوز.

ونقطة بوليسية مثيرة أخرى هى أن الطب الشرعى قديماً كان يحسم مسألة الإغتصاب بوجـــود الـــــ Pap على ملابس الضحية، ولكن بعد إكتشاف نفس المادة فى إفراز المرأة أيضاً فإن هذا الدليل قد إنحسر دوره.

*** ما سبب قذف المرأة ؟**

إثارة جى سبوت هى السبب فى هذا القذف لأنها تحيط بهذه الغدد التى تنضغط عند إثارة جى سبوت، وبعض السيدات تقذف نتيجة إثارة البظر أيضاً.

*** هل كل السيدات تقذفن؟**

المفروض أن كلهن يقذفن، ولكن العلماء يقولون أنه لكى يحدث هذا القذف لا بد من تضافر الإثارة الجسدية مع الأمان النفسى والحميمية، ولذلك تفشل دراسات الجى سبوت فى المعامل لإنعدام وجـــود هـــذا الأمـــان

النفسى. أحياناً يحدث قذف مرتجع للمثانة فلا يظهر القذف خارجياً من مجرى البول، وهذه الظاهرة أحياناً تظهر على صورة رغبة حادة فى التبول بعد الأورجازم.

*** هل القذف عند كل السيدات يحدث بعد نفس المدة بالضبط؟**

لا، ففى دراسة بواسطة M.zaviacic 1998 على مجموعة من عشر سيدات، تمت دراسة القذف بواسطة إثارة الجى سبوت، وجد أن إثنين منهما قذفا فى أول دقيقة ونصف، وخمسة منهن بعد 4-8 دقائق من الإثارة، أما الثلاث سيدات الأخريات فبعد 10-15 دقيقة.

*** ما هى كمية السائل المقذوف؟**

هذه مسألة خاضعة للتغيرات، ولكن عموماً هى تتراوح مابين بعض النقط إلى ملء ملعقة شاى.

مراحل إثارة الجي سبوت:

حتى الحيوانات تغازل قبل الدخول فى العلاقة، والإنسان الذى لا يقدم لنفسه ويباغت ويغدر جنسياً فهو فحل بدرجة مغتصب أكبر ووضع نفسه فى مرتبة أقل من الحيوانات!، وقد إبتسمت وأنا أقرأ مراجعى الأجنبية فى موضوع الجى سبوت حين تحدثت عن أسلوب المداعبة، فهى تقول إمنحها باقة ورود، وأخرج بقايا الطعام من بين أسنانك حتى تصبح رائحة فمك جميلة، وإرقص معها رقصة جميلة فى غرفة النوم، وذكرها دائماً أنها جميلة وكيف أنك تستمتع بالوقت معها....!!!، كل هذه العلامات التعجبية من عندى فأنا أعرف الرجل العربى جيداً، وأعرف كيف سيستقبل مثل هذا الكلام الذى هو هراء من وجهة نظره وتضييع وقت، ولسان حاله يقول "خش ع الموضوع عدل"، فالمرأة عنده مستقبل مفتوح مضبوط الموجة على الدوام لا يقول لأ لأن الرفض ليس من شيم النساء العربيات، فالمفروض فى عرف الرجال العرب أن النساء ليست لديهن مشاعر أو عواطف، وأنه متى تجتاح الشهوة الرجل ماعليه إلا أن يقفز فى حوض السباحة النسائى المسمى جسد المرأة، ويقذف وكأنه يتبول فى مرحاض!.

على الرجل أن يقتنع بأن الركن الرئيسى فى المداعبة هو عاطفى قبل أن يكون جسدياً، إبذل جهداً كبيراً فى مسألة العواطف تلك، إبرزها ولا تخجل، عبر عنها ولا تعتبرها ترفاً أو تخريفاً، إمنح وإمنح مشاعر ولا تبخل بها وتتحول إلى شيلوك العواطف، ولا تعطى بدل الورود فجلاً وجرجيراً، ولا تضربها بدلاً من الرقص معها، وتذكر فريضة غائبة إسمها الغزل فيها!.

<u>المرحلة الأولى المداعبة والإكثار منها</u> فمجرد قبلتين للتمهيد هما بداية المداعبة الجسدية التى لا بد أن تطول، وفكر وركز فى المداعبة فقط ولا تفكر فى المداعبة بخطوة إنتهازية لسلب الوعى ولكن فكر فيها كخطوة أساسية للمتعة، ولا تنسى كلمات الغزل التى لا بد ألا تسقط فى الطريق بفعل النشوة الجسدية.

إخبرها أنك تريد قضاء وقت طويل معها فى ممارسة الحب الذى تستمتع به، وهنا يكون التحول من الغــزل فى الشخصية أو الروح، إلى الغزل فى جسمها، وليس من الضرورى أن يكون كل شئ فى جسدها رائع كما أنك أنت لست جميلاً فى كل شئ!، فمن الممكن أن تختار شفتيها كموضوع للغزل مثلاً، ومــن المؤكــد أن زوجتك تملك ولو شيئاً واحداً جميلاً، إكتشفه وعبر عنه. المناطق المثيرة فى كل إمرأة هى خريطة خاصـــة جداً، ولكن بشكل عام القبلات من الممكن أن تطول كل شبر فى الجسد حلمة الثدى.. الرقبة.. الأذن..، وحدد أنت بنفسك مناطق إثارة زوجتك الخاصة وداعبها باللمس، وأهم وآخر نقطة أثناء المداعبة الأولية ركز فيما هو فوق مستوى الثدى ولا تستعجل ما هو أسفله.

<u>المرحلة الثانية التركيز على مناطق الإثارة</u>: فأنت الآن فى غرفة النوم وفى السرير، تلفكما الإثارة، فى هذه الخطوة **TEASING** الإثارة هى قمة الصبر والتحكم فى النفس فى رحلة الجى سبوت، والتركيـــز علـــى مناطق الإثارة مثل الرقبة والثدى ومنطقة المعدة...الخ، أنت ما زلت فى المنطقة العلوية، ما زلت لم تتعــد المياه الإقليمية لهذا النصف الأعلى، تدليك منطقة المعدة مفيد كما يقول علماء السكسولوجى نتيجة الإحتقان الموجود فى البطن والحوض، لا تهدم البناء الذى بنيته بعدم الصبر والقفز على المنطقة التناسلية فى هــذه المرحلة، كل ما تفعله الآن هو ترسيخ هذه المرحلة العاطفية والتواصل بدون لغة الكلام وبناء الثقة.

الخطوة الخامسة وهى المضى قدماً **GO AHEAD sign**، يعرفها أو يحددها علماء السكسولوجى بحركة مفصل الفخذ أو الفخذين، ينصحون فيها بأن يظل وجهك فى صدرها وهذه رسالة معناها أنا مازلــت هنـــا، مازلت فى هذا التواصل الحميم، فالإنسان هو المخلوق الوحيد الذى يستطيع مواجهة رفيقه أثناء الجــنس، ويساعد تدليك داخل الفخذين فى مزيد من الإثارة، وأيضاً تدليك ما حول المنطقة التناســلية أو مـــا يـــسمى المثلث السحرى **Magic Triangle**.

<u>المرحلة الثالثة لمس المنطقة التناسلية</u>: **HOVERING** الآن بحركة تشنجات الفخــذين أو إنقباضـــاتهم، أضيئت اللمبة الخضراء للمس المنطقة التناسلية، وإذا ارادت الزوجة إثارة نفسها بتدليك بعض المناطق فى هذه المرحلة فنصيحة باحثى علم الجنس أن يدعها الزوج ولا يمنعها من مواصلة هذه الإثـــارة الذاتيـــة ولا يعتبرها عادة سرية مستهجنة، أهمية هذه المرحلة من تدليك المنطقة التناسلية وما حولها هو تشجيع المرأة على التعبير عن رغباتها والتفاعل اللفظى الذى تخجل منه نساء كثيرات تصمتن وقت العلاقة، ويلاحــظ أن كثيراً من السيدات تنقبض عضلاتهم المحيطة بفتحة المهبل ولذلك فاللمس والتدليك فى هذه المرحلة يرخى هذه العضلات، والإقتراب الجديد لأصحاب نظرية الجى سبوت ملخصه لا تجعل البظر هو همــك الأول بــل إجعله عاملاً مساعداً، وبالطبع أنا ضد هذا الإقتراب الحاد الفاصل بين الأشياء فالبظر والجى سبوت الإثنـــين يساهمان فى جنس أفضل وعلاقة أكثر حميمية، ولكن النصيحة الأهم هى لا تنسى فى هذه المرحلة الملتهبة النصف العلوى وأهمية القبلة والحضن والغزل.

المرحلة الرابعة تحديد مكان الجى سبوت: وهنا لا بد أن تكون قد وصلت بعد كل هذه الخطوات إلى ترطيب جدار المهبل، وتحديد المكان بالأصبع –مقصوص الأظافر طبعاً– يكون بهدوء ودون عنف، وبتحسس للجدار الأمامى للمهبل، يعنى لو المرأة مستلقية على ظهرها يصبح الجدار المتجه لأعلى، وهناك خطأ شائع أن الرجل يفهم أنه كلما غاص الأصبع إلى الأعمق صارت المرأة أكثر نشوة، وهذا مفهوم خاطئ فالأعصاب الحساسة تقع فى أول بوصتين من المهبل (5 سم) فقط.

إذا كان مهبل الزوجة غير رطب فمن الممكن إستعمال LUBRICANT، ويتدخل أحياناً فى مدى الترطيب الطعام ومستوى الهورمونات وبعض الأدوية والدورة الشهرية وإيقاعها...الخ. إنظر إلى هذه الصورة المرفقة لكى تفهم أكثر موقع الجى سبوت على بعد بوصة أو بوصة ونصف فى معظم النساء ستحس بملمس مشابه لملمس سقف الفم، بعدها مباشرة ستحس بالجى سبوت مختفية فيما يسمى بالوادى، وبعد الجى سبوت ستحس بال PLATEAU أو جزء منبسط لمسافة بوصة أو بوصتين، والتى تنحنى إلى الداخل ناحية عنق الرحم. فى معظم الأحيان تحس الجى سبوت كحلمة أو فولة صغيرة جداً، وفى حالات أخرى لا تحس، مثلها مثل الثدى والحلمة هناك إختلافات وفروق فردية بين النساء بالنسبى لها. متى وصلت إلى الجى سبوت إبدأ فى تدليكها برفق بطريقة دائرية، وهذا الرفق يشبهه بعض العلماء بكأنك تكتب إسمك على مرآة ضبابية أو مغبشة بالندى والبخار!!.

المرحلة الخامسة إثارة الجى سبوت: ها أنت هناك عند الجى سبوت ولكن لماذا لا يحدث شئ؟!، بالطبع أنت تتوقع رد فعل سحرى وفورى وعاجل وكهربائى بمجرد لمس الجى سبوت، ولكن ليس بهذه السرعة فلجم خيالك قليلاً لكى لا يصيب علاقتكما الجنسية أى إحباط، فى معظم الحالات تحس الزوجة أن المسألة مختلفة، ولكن ليست كالمس الكهربائى فى رد الفعل، وتذكر أن الجى سبوت مثل حلمة الثدى ليس بمجرد لمسها تنتصب ولكنها تحتاج لتدفق الدم لتنتفخ وتنتصب.

فى البداية تحس المرأة بأنها غير مرتاحة قليلاً أو منزعجة بعض الشئ، وهذا هو السر فى فشل البعض فى الإكتشاف الأول للجى سبوت، ويرجع هذا لأنهم يركزون على الجى سبوت بدون مقدمات فتفشل الرحلة قبل أن ينطلق القطار!.

الإيقاع هو كلمة السر، تناغم هارمونى، بطء ثم سرعة ثم مزيد من السرعة، إنها موجات أوركسترالية لا بد أن تبتعد عن النشاز. كل إمرأة لها خريطتها الخاصة، بعض علماء السكسولوجى يقولون أن الطريقة الدائرية هى التى تثير الجى سبوت، والبعض يقول إنها الجانبية أو الرأسية....الخ، البعض يقول بأصبع والبعض يفضل الأصبعين...الخ، كلها إختلافات بشرية مقبولة لأننا لا نتعامل مع روبوتات نسائية، كيف وبأى إيقاع.. رأيى الخاص أنها متروكة لكل زوجين على حده.

أورجازم الجى سبوت يتميز بأنه فى نقطة محددة يصل إلى ال **Point Of No Return**، وحتى لو أرادت المرأة إيقافه لن تفلح، ولو حافظ الرجل على أورجازمه مده طويلة ولم يكن مصاباً بسرعة القذف من الممكن أن يستمر الأورجازم لمدد طويلة، وقد سجل العلماء مدداً تقدر بـ 20 دقيقة! ولكنها إستثنائية.
عبر عن سعادتك بأنها وصلت إلى نشوة مختلفة وذات مذاق مميز، ولا تحسسها بالذنب أنها أخذت وقتاً أو جهداً، فى المرات الأولى كما يقول أحد علماء السكسولوجى من الممكن أن تحترق عضلات ذراعك قبل أن تحس بإنقباض عضلات حوضها!!!، كناية عن طول المدة التى تصل فيها الزوجة التى تحس بالجى سبوت للمرة الأولى، قدرها البعض بالثلث ساعة.
المرحلة السادسة ضيق المهبل:وهى التى تسمى مرحلة ال **Big-o** عندها تحس أن المهبل قد إنقبض وضاق مع أول موجة نشوة، ثم موجة ثانية وثالثة و....الخ من الضيق المتبادل مع الإنبساط وهكذا، هنا تحس بالرطوبة المهبلية الشديدة.
المرحلة الأخيرة مع زيادة الترطيب، تبدأ الإنقباضات الشبيهة بالتشنجات، وعندها تصدر المرأة إنفعالات لا إرادية كلامية وحركية مصحوبة برفع الرأس وإنقباض عضلات الرقبة والساقين والفخذين، والسائل الترطيبى الذى ينزل مع إمرأة تحس بنشوة الجى سبوت لأول مرة شبهه البعض بأنك قد فتحت سداً ففاضت مياه السنين الغابرة!، إنها تجربة لفهم الجنس عند المرأة، هذا العالم الغامض الذى تأخرنا فى إرتياده وإكتشافه بسبب أننا نفيناها على هامش الحياة، وتصورنا أن العالم يعيش بالشارب والذقن ولا يعيش بتاء التأنيث

أدوات إثارة الجي سبوت:

يصل الإصبع إلى منطقة **G spot**وهي المنطقة المسئولة عن إثارة المرأة لأقصى حدِ ممكن:
وتعرف بـ **G Spot** وال جى سبوت هى عبارة عن مجموعة الياف على شكل بقعة مكورة قليلا على بعد من 5 الى 10 سم داخل المهبل على السطع العلوى.تقع بين السطح العلوى للمهبل والسطح السفلى لقناة التبول وفائدتها اثارة المهبل و الوصول الى الرعشة الجنسية واحساس المرأة بنشوة عظيمة.
وأثارة الجى سبوت قد تعطي للمرأة شعور الحاجة الى التبوّل وفى نفس الوقت تشعر المرأة بمتعة عظيمة تصل إلى حدّ قذف سائل من قناة تبولها هذا السائل ليس بولا لكن يخطئ البعض بانة بول ولكن هو سائل شفاف أو حليبي، وعديم الرائحة ويجفّ بسهولة من الأحتكاك السطوحى.... و كلّ النساء تستجبن الى هذة الأثارة ولكن بشكل مختلف والبعض منهن قد يجدن صّعوبة لإجتياز شعور التبوّل بينما تشعر الآخريات بنشوة فور لمس البقعة.
و لتجنب الشعور بالتبول لا بد أن تشعر المرأة على الأقل بلذّة جماع صغرى مثل الذة التى تشعر بها عند مداعبة الصدر و الحلمة و البظر. فلا ينصح بأثارة جى سبوت قبل المداعبة المذكورة

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

أدوات إثارة الجي سبورت:

1-أثارة جى سبوت بالأصابع : من المفضل أن تستخدم الإصبع الأوسط لطولة،حيت يكون باطن الأصبع لأعلى داخل المهبل حتى تجد بروز متكتّل دلّك هذا البروز بتحريك الأصبع الى الأمام والى الخارج وايضا يمين و يسار بشكل شبة دائرى(برفق) لتدليك الجوانب ل جى سبوت حتى تشعر المرأة بالذة و ستعرف انت هذا الشعور من رد فعلها

2-أثارة جي سبوت بالقضيب: عندما تستعمل القضيب ادخل فقط مسافة من 5 إلى 10 سم منة لتعطى فرصة للحشفة بتدليك البقعة ثم حرك القضيب الى الداخل و الى الخارج برفق ملاحظة: هناك وضعيات جماع للج سبوت تجدها في نفس الكتاب ففي باب وضعيات الجماع.

6- فن مداعبة المؤخرة:

مداعبة المؤخره بحركات مثيره:

من المعلوم أنه من أشد وأجذب ما يثير الرجل فى جسد المرأة هو رؤيته لمؤخرة المرأة فمؤخرة المرأة لها مفعول السحر لأثارة وهيجان الرجل...فيأخى أن كنت ممن يحبون رؤية تللك الاهتزازات الرهيبه أثناء الفعل ورد الفعل لتلك المؤخرة فما عليك الا ان تقوم بعمل الوضع الفرنساوى فمن حق الرجل ان يتمتع بكامل جسد المرأة فهذا حقه طالما لايخالف ما أحله الله بل أن من المعروف عند اكثر الرجال انهم يستمتعون دائما بمنظر مؤخرة المرأة وهي تتحرك امام ناظريه وخصوصا اذا كانت ذات قوام متناسق وكانت تتمايل وتتغنج في مشيتها امامه ولكن يظل هذا الكنز مجهول للكثيرين من الرجال بحكم الخوف من الإقتراب من الحرمانيه لأنه من المعروف للجميع ان الجماع بالدبر محرم ومؤذي صحياً ومقزز لأبعد الحدود ولكن مداعبة المؤخرة عن طريق التلميس والتحسيس اعتقد انه مثيراً جداً للطرفين.

فمؤخرة المرأه لا تقل اهميه عن مؤخرة الجيش واذا كانت مؤخرة المرأه جميله فهذا دليل قاطع على ان المقدمه اجمل واحلى دأئماَ الزوج يحب منظر الأرداف ومؤخرة المرأة ويهوى منظرها فكيف يستمتع الرجل ويمتع زوجته من ناحية الأرداف المؤخرة بدون أن يمارس الشذوذ؟؟ إليكم بعض الأفكار التي يمكن أن يمارسها الرجل لكي يستمتع بهذه المنطقة بدون شذوذ أو لواط مع الزوجة:

– التصاق الرجل بامرأته من ناحية الخلف شيء رائع فيضع يديه على خصر امرأته ويتلذذ بجسمها وهما واقفان مثلا عندما تكون المرأة منشغلة بشيء ما. فالتفخيذ شيء ليس حراما أنما الحرام إدخال الرجل عضوه في فتحة الشرج القذرة هذا حرام فيطرب مسامع زوجته بالكلام الطيب الرقيق الرومانسي أو يداعب أذن زوجته أو يقبل زوجته على عنقها أو أن يلتمس نهدي أمراته ويداعبهما.

– عندما يقف الرجل والمرأة وجها لوجه فيقبلها قبلات طويلة وحارة فتضم الزوجة زوجها لناحيتها ويداعب هو أرداف زوجته باللمس الخفيف وبالعصر أو يحاول الوصول لبظر المرأة من ناحية الخلفية .

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

– المساج : ما المانع أن يعمل الزوجان لبعضهما البعض مساجا لكي يسترخيا ويساعدا الدورة الدموية لكي تنشط فيعمل الزوج لزوجته مساجا شاملا ويعطي ألارداف مساجا رومنسيا بما يهواه هو ويرضي زوجته وذلك باغراق منطقة الأرداف بكمية كبيرة من الكريم او زيت المساج ...بعد ان تنام المرأة على بطنها ومن ثم وضع القضيب بين الأفخاذ ومداعبة المؤخرة بالأصابع دون الإيلاج ، وعمل مساج للمؤخره بشكل دائري من خلال وضع كميه من الزيت المناسب على المؤخره وتكون في هذه الحاله الزوجه تضم رجولها فيقوم الزوج بعمل مساج بيده من اليمين الى اليسار ومن اسفل الى اعلى وبشكل دائري ايضا .... طبعا يوضع على المناطق المرغوبة لانه زي ماتعرفون زيت ويخلي المنطقة اكثر نعومه.

ولا يمنع ايضا تحريك القضيب على المؤخره من الخارج بدلا من اليد وضرب المؤخره بالقضيب ايضا فهي حركات مثيره لكلا الزوجين ايضا.... وعلى الزوجه التي تفضل مداعبة زوجها في هذه المنطقه ان ترتدي الملابس المغريه والمثيره من جينز ضيق او قميص قصيبير تظهر فيه مفاتنها ... ويجب على الزوج ان يبدأ المساج بهدوووء وبطريقه رومانسيه جداااااا ومن ثم يبدا المساج يأخذ الشكل الاسرع والاقوى تدريجيا مع محاولة تقبيل الزوجه اثناء المساج من ظهرها وصاعدا الى اعلى حتى يصل الى رقبتها ومن ثم تدير الزوجه راسها الى الخلف قليلا فيقبلها من شفتاها ولكن الحذر كل الحذر من الايلاج في الدبر حتى وان وافقت الزوجه لانه محرم ....

– ضرب الموخرة: لا يوجد ما يثير الرجل اكثر من موخرة بارزة لينة جميلة الحدود تمتع العين قبل القلب .. ولعلها أول ما يجذب الرجل جنسياً فحركتها وارتجاجها وبروزها له تأثير قاتل على رغبة الرجل الجنسيه .. جميعنا يعلم انها منطقة محرمٌ الايلاج فيها ... ولكن هناك طرق كثيرة للأستمتاع بها وهي اشد لذة وحرارة من الايلاج نفسه ... ضرب المؤخرة مثلاً .. ومتعة مشهدتها ترتج من الضرب وصوت الضرب عليها هذا بالاضافة الي علامات الاحمرار عليها (طبعاً بالتدريج) ويحبذ الضرب بشدة نوعاً ما اثناء الجماع لا قبلة ففي البدايه يحبذ الضرب الخفيف على الموخرة والفرج حتى تستثار الزوجة وبعدها يتصاعد تدريجياً اثناء الجماع .. الضرب متعة لذيذه يختبرها الازاوج الرجل والمرأة على سواء فهناك من النساء من تحب ضرب زوجها عند مجامعته لها .. انصح الجميع بتجربتة .. فلقد نقلني الي مرحلة جديدة في الجماع لم أشعر بها مسبقاً متعة ضرب الموخرة ... مجربه لا يوجد مايثير الرجل اكثر من موخرة بارزة لينة جميلة الحدود تمتع العين قبل القلب .. ولعلها أول ما يجذب الرجل جنسياً فحركتها وارتجاجها وبروزها له تأثير قاتل على رغبة الرجل الجنسيه .. جميعنا يعلم انها منطقة محرمٌ الايلاج فيها ... ولكن هناك طرق كثيرة للأستمتاع بها وهي اشد لذة وحرارة من الايلاج نفسه ... ضرب المؤخرة مثلاً .. ومتعة مشهدتها ترتج من الضرب وصوت الضرب عليها هذا بالاضافة الي علامات الاحمرار عليها (طبعاً بالتدريج) ويحبذ الضرب بشدة اثناء الجماع لا قبلة ففي البدايه يحبذ الضرب الخفيف على الموخرة والفرج حتى تستثار الزوجة وبعدها يتصاعد تدريجياً اثناء الجماع .. الضرب متعة لذيذه يختبرها الازاوج الرجل والمرأة على

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

سواء فهناك من النساء من تحب ضرب زوجها عند مجامعته لها .. انصح الجميع بتجربتة .. فلقد نقلنـــي الي مرحلة جديدة في الجماع لم أشعر بها مسبقاً.

فضرب المؤخرة اثناء الجماع,,حركة تثيرني بجنون واللون الاحمر لون مثير فكيف اذا رايته على مـــؤخرة انثى ما رايك انت او انتي هل تثيركم ايضا هذه الحركة؟؟ ليست بشذوذ بل نوع من التغيير وهـــي مرحـــة ولزيزة هي حركة مثيرة من قبل الزوج هناك من يتمتع بهذه الحركة وهناك لا يرى بها اى متعة والنـــاس انواع واذواق وتثير الزوجه كثير لما فيه من ضرب ويمكن ان تثير الرجل من اصوات حين صـــدوها مـــع الضرب وانا ا عتقد انها مثيره للجنس ضرب مؤخرة الزوجة لذيذ واذا ارادت المراه الاستماع اكثر يجب ان تتم عمليه الضرب عند قرب الوصول الى النشوه بصراحة صادقة اختي هي حركات تثير كثير لكن مو ضرب بقوة لدرجة العنف بل يكون لزيادة الاثارة.

التعامل مع المؤخرة بالطرق الصحيحة:

1- عندما تمسك بها بيديك كن هادئا وتحكم باعصابك واياك والعنف فهي غالبا ما تكون ناعمة ورقيقة.

2- تحسسها بيديك من جميع نواحيها.

3- اقترب اكثر وضمها اليك بحرارة وكأنك وجدت كنز قد ضاع منك.

4- في اثناء ضمك للمؤخرة(الكرستالة) ابداء بتقبيلها بهدوء،وحاول اثارتها بانفاسك الدافئة.

5- ضاعف جهدك بالتقبيل والمسح على الافخاذ بيديك .

6- يأتي دور اللسان اللذي انتظر كثيرا ليلتقي بها ويبداء مشوار اللحس والدغدغة بكل ما أوتي من قوة.

7- حاول عض المؤخرة بشفاهك في اما كن متفرقة وانت تلحس.

8- لا تبقي اي جزء منها دونما تقبيل ومداعبة واطلق للسانك وشفاهك العنان ليقوم بدوره كامل.

المرأة ذات الارداف الكبيرة :

المرأة ذات الارداف الكبيرة هل هي المرأة الاكثر اثارة وجاذبية بين النساء للرجال؟؟؟

إن من اهم الصفات المثيرة للمرأة عند العرب المرأه ذات الارداف الكبيرة مع خصر نحيل وصـــدر ممتلـــئ ويقول شاعرهم في وصف جمال وقامة وارداف امرأة مع خصرها وعجيزتها:

هيفاء مقبلة عجزاء مدبرة لايشتكي قصر منها ولا طول

ويقصد بعجزاء مدبرة ان لها مؤخرة او ارداف مميزة مع جسم متناسق الطول والعرض. وطبعا ليس كـــل النساء يمتلكن ارداف مميزه وجذابة فالبعض اردافها نحيلة وبنيتها كالرجل لا تكاد تلمس او ترى خـــصرها او بروز صدرها او مؤخرتها للامام او الخلف. و جماع هذا النوع من النـــساء خـــصوصا علـــى الوضـــع الفرنسى يعطي الرجل لذه جنسيه لا حدود لها فلا يستطيع الرجل تمالك نفسه ويقـــول احـــدهم فـــي ذوات

الارداف والصدور الممتلئه.... اذا اقبلت فتنت واذا ادبرت قتلت أي اذا ولت ومضت بحيث يرى الرائي عجيزتها وارادفها من الخلف فكأنما قتلته من الشهوة للجماع.

والسؤال الان ومع تغير الاذواق وصفات الجمال في كل شيئ ابتداء من موضة الاجسام الرقيقة النحيفة كعارضات الازياء والشفايف المنتفخة كما ذكر احد الاخوان والاكتاف العريضة كالرجل مهع ارداف نحيلة والتغير في كثير من مفاهيم الجمال لدى المرأة اود والفعل الارداف التي تكون بازه قليلا تكون مثيره وتكسب جمالا لجسم المراه ولكن المساله اولا واخيرا مسالة ذوق فهناك من يفضل وهناك من لايعجبه ذلك ولكن ارى ان الارداف اذا كانت كبيره زياده عن اللزوم تكون غير جميله ابدا للمراه او الرجل ,,,لانه لن يكون يكون لها تناسق او جاذبيه

تقوية عضلات المؤخره وشدها:

عضلة المؤخرة: هى عضلة تنقسم من منطقة الحوض (عظمة الحوض) مرورا على الخلفيه وتنغرس فى منطقة وراء الفخذ ولذلك هذا التمرين فعال لتغطيته لمصدر العضله وتفرعها على الفخذ. الطريقه سهله ولكن يجب التقيد بالطريقه الصحيحه لتجنب المضاعفات التى تكون فى صورة شد عضلى.

الطريقه الصحيحة :

إليكم طريقة تقوية عضلات المؤخرة وشدها وهي طريقة رائعه ومجربه وتأثيرها فعال على عضلات المؤخرة تقوى عضلات المؤخره وتشدها وتعطى حجم وشكل رهيب لجسم المرأة:

1- يجب ان تكون اليدين والركبتين على الارض.

2- رخى الكتف واضبطى الظهر بحيث يكون وضع الرقبه هو امتداد للجسم وبلا شد للرقبه ولا رفع للرأس مبتذل.

3- رفع الركبة بالتناوب ,بحيث نعمل تمارين لجهة واحدة وبعد الانتهاء من العدد المفروض من التمارين نبدأ فى الجهة الأخرى بنفس عدد المرات.

4- فى كل تمرين يجب التأكد من رفع الركبه ب 90 درجة حتى تكون درجه قائمة مع طول الجسم.

عدد التمارين اليوميه:

1- للمبتدئات 15 مرة يمين و15 مرة يسار

2- للمتقدمات فى التمرين 30 يمين 30 يسار

3- للمتدربات بقوة 45 يمين 45 يسار

وطبعا التدريب يوم وترك والتمرين لا يقتطع يجب ان يكون مرة واحدة متتاليه (يعنى مش نسوى نصه النهار ونصه الآخر بالليل) والشكل والحجم ومظهر المؤخرة يحتاج الى فترة من شهر الى 3 شهور لوضوح

التأثير. جهاز الكمبيوتر وانتى تمشين فى البيت..عصر المؤخرة بقبض عضلاتها وأخذ نفس عميق وبعدها ارخائها و الزفير باظهار ثانى أكسيد الكربون..ويكرر 20 الى 30 مرة باليوم لمؤخرة جذابه ومرسومه

الوطئ في الدبر:

من المؤسف أنه هناك بعض الرجال من يقومون بالأيلاج فى دبر المرأة وهذا مخـــالف لـــشرع الله وســـنن رسوله قال تعالى:(فأتوهن من حيث أمركم الله) فالاتيان من الدبر حرام من نواحي شرعية كثيرة وليس من ناحية واحدة اولا من الناحية الشرعية وقال رسول الله ﷺ : "إن الله لا ينظر إلى من أتى امرأته في دبرها"، "ملعون من أتى امرأته في دبرها"، "اتق الحيضة والدبر"

ولم يبح قط على لسان نبي من الأنبياء ومن نسب إلى بعض السلف إباحة وطء الزوجة في دبرها فقد غلط عليه وفي " سنن أبي داود " عن أبي هريرة قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ملعون من أتى المرأة في دبرها .

وفي لفظ لأحمد وابن ماجه : لا ينظر الله إلى رجل جامع امرأته في دبرها

وفي لفظ للترمذي وأحمد من أتى حائضا أو امرأة في دبرها أو كاهنا فصدقه فقد كفر بما أنزل على محمد صلى الله عليه وسلم

وفي لفظ للبيهقي من أتى شيئا من الرجال والنساء في الأدبار فقد كفر

وفي " مصنف وكيع " : حدثني زمعة بن صالح عن ابن طاووس عن أبيه عن عمرو بن دينار عن عبد الله بن يزيد قال قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إن الله لا يستحيي من الحق لا تأتوا النساء في أعجازهن وقال مرة :" في أدبارهن " .

وفي الترمذي عن علي بن طلق قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لا تأتوا النساء في أعجازهن فإن الله لا يستحي من الحق

وفي " الكامل " لابن عدي من حديثه عن المحاملي عن سعيد بن يحيى الأموي قال حدثنا محمد بن حمـــزة عن زيد بن رفيع عن أبي عبيدة عن عبد الله بن مسعود يرفعه لا تأتوا النساء في أعجازهن

وروينا في حديث الحسن بن علي الجوهري عن أبي ذر مرفوعا :من أتى الرجال أو النساء في أدبارهن فقد كفر

وروى إسماعيل بن عياش عن سهيل بن أبي صالح عن محمد بن المنكدر عن جابر يرفعه استحيوا من الله فإن الله لا يستحيي من الحق لا تأتوا النساء في حشوشهن ورواه الدارقطني من هذه الطريق ولفظـــه إن الله لا يستحيي من الحق لا يحل مأتاك النساء في حشوشهن

وقال البغوي : حدثنا هدبة حدثنا همام قال سئل قتادة عن الذي يأتي امرأته في دبرها ؟ فقال حدثني عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده أن رسول

الله صلى الله عليه وسلم قال تلك اللوطية الصغرى

وقال أحمد في " مسنده " : حدثنا عبد الرحمن قال حدثنا همام أخبرنا عن قتادة عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده فذكره .

وفي " المسند " أيضا : عن ابن عباس أنزلت هذه الآية نساؤكم حرث لكم في أناس من الأنصار أتوا رسول الله صلى الله عليه وسلم فسألوه فقال ائتها على كل حال إذا كان في الفرج

وفي " المسند " أيضا : عن ابن عباس قال جاء عمر بن الخطاب إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال يا رسول الله هلكت فقال وما الذي أهلكك ؟ " قال حولت رحلي البارحة قال فلم يرد عليه شيئا فأوحى الله إلى رسوله نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم أقبل وأدبر واتق الحيضة والدبر

وفي الترمذي عن ابن عباس مرفوعا : لا ينظر الله إلى رجل أتى رجلا أو امرأة في الدبر وروينا من حديث أبي علي الحسن بن الحسين بن دوما عن البراء بن عازب يرفعه كفر بالله العظيم عشرة من هذه الأمة : القاتل والساحر والديوث وناكح المرأة في دبرها ومانع الزكاة ومن وجد سعة فمات ولم يحج وشارب الخمر والساعي في الفتن وبائع السلاح من أهل الحرب ومن نكح ذات محرم منه

وقال عبد الله بن وهب : حدثنا عبد الله بن لهيعة عن مشرح بن هاعان عن عقبة بن عامر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال ملعون من يأتي

النساء في محاشهن يعني : أدبارهن " .

وفي " مسند الحارث بن أبي أسامة " من حديث أبي هريرة وابن عباس قالا : خطبنا رسول الله صلى الله عليه وسلم قبل وفاته وهي آخر خطبة خطبها بالمدينة حتى لحق بالله عز وجل وعظنا فيها وقال " من نكح امرأة في دبرها أو رجلا أو صبيا حشر يوم القيامة وريحه أنتن من الجيفة يتأذى به الناس حتى يدخل النار وأحبط الله أجره ولا يقبل منه صرفا ولا عدلا ويدخل في تابوت من نار ويشد عليه مسامير من نار قال أبو هريرة : هذا لمن لم يتب .

وذكر أبو نعيم الأصبهاني من حديث خزيمة بن ثابت يرفعه إن الله لا يستحي من الحق لا تأتوا النساء في أعجازهن

وقال الشافعي : أخبرني عمي محمد بن علي بن شافع . قال أخبرني عبد الله بن علي بن السائب عن عمرو بن أحيحة بن الجلاح عن خزيمة بن ثابت أن رجلا سأل النبي صلى الله عليه وسلم عن إتيان النساء في أدبارهن فقال حلال " فلما ولى دعاه فقال " كيف قلت في أي الخربتين أو في أي الخرزتين أو في أي الخصفتين أمن دبرها في قبلها ؟ فنعم أم من دبرها في دبرها فلا إن الله لا يستحيي من الحق لا تأتوا النساء في أدبارهن

قال الربيع فقيل للشافعي فما تقول ؟ فقال عمي ثقة وعبد الله بن علي ثقة وقد أثنى على الأنصاري خيرا يعني عمرو بن الجلاح وخزيمة ممن لا يشك في ثقته فلست أرخص فيه بل أنهى عنه .

قلت : ومن هاهنا نشأ الغلط على من نقل عنه الإباحة من السلف والأئمة فإنهم أباحوا أن يكون الدبر طريقا إلى الوطء في الفرج فيطأ من الدبر لا
في الدبر فاشتبه على السامع " من " ب " في "ولم يظن بينهما فرقا فهذا الذي أباحه السلف والأئمة فغلط عليهم الغالط أقبح الغلط وأفحشه.
وقد قال تعالى : فأتوهن من حيث أمركم الله قال مجاهد : سألت ابن عباس عن قوله تعالى : فأتوهن من حيث أمركم الله فقال تأتيها من حيث أمرت أن تعتزلها يعني في الحيض . وقال علي بن أبي طلحة عنه يقول في الفرج ولا تعده إلى غيره . وقد دلت الآية على تحريم الوطء في دبرها من وجهين أحدهما : أنه أباح إتيانها في الحرث وهو موضع الولد لا في الحش الذي هو موضع الأذى وموضع الحرث هو المراد من قوله من حيث أمركم الله الآية قال فأتوا حرثكم أنى شئتم وإتيانها في قبلها من دبرها مستفاد من الآية أيضا لأنه قال أنى شئتم أي من أين شئتم من أمام أو من خلف . قال ابن عباس : فأتوا حرثكم يعني : الفرج
أيتها الزوجه أنتى شريكة معه فى ذلك الفعل المشين أن مكنتيه من نفسك لفعل ذلك وأعلمى بأن الضرر الصحى والنفسى الذى يقع عليكى يفوق الزوج فلما تضريين نفسك حتى لو كنتى تبغيين من وراء ذلك مراضية الزوج وعدم أغضابه فبيدك أن تمنعيه حتى لو أضطرك ذلك الى طلب الطلاق وأعلمى جيدا أنه لاطاعة لمخلوق فى معصية الخالق. واعلمى أيضا بأن الله الذى خلق الخلق أعلم بما يضر عباده وبما ينفعهم وما ينهانا عن شىء الا اذا كان فيه ضرر للانسان.
فاذا كان الله حرم الوطء في الفرج لأجل الأذى العارض فما الظن بالحش الذي هو محل الأذى اللازم مع زيادة المفسدة بالتعرض لانقطاع النسل والذريعة القريبة جدا من أدبار النساء إلى أدبار الصبيان .

أسباب إنتشار هذا المرض:

هو من القضايا الجنسية المنتشرة والتي تسبب كثيرا من البلاء ولايجد المرء تناولا واسعا وشافيا لها قضية(نكاح المرأة عبرالشرج أو الإتصال الجنسي عبر فتحة الشرج) ، فقد روج لهذا الإتصال الجنسي الكثير من الأفلام والمجلات الجنسية حتى أصبح الكثير من الجهال يظنون نكاح الزوجات في فتحة الشرج مثل النكاح في الفرج .وللحديث عن هذه القضية لابد من من توضيح بعض الأمور:
– أولا : المجتمعات الغربية التي فشا فيها (نكاح الشرج) مجتمعات لاتعرف قيودا ولا حدودا على أمور الجنس ، ولاشيء عندهم يمكن أن يقف أمام الإنغماس في شهواتهم وإرضاءها بأي أسلوب وأي طريقة وبالتالي فالحكم عندهم الشهوة فهي السيد المطاع الذي لايعصى له أمر .
– ثانيا : نحن في المجتمعات العربية والإسلامية لنا دين وعادات وتقاليد تنظم حياتنا وتمنعنا من الإنحراف والإنجراف نحو الهاوية إلا ما شاء الله .

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

– ثالثا : المغريات والممنوعات في الحياة إبتلاء من الله للإنسان وهناك الكثير مما يحبه الإنسان وفيه هلاكه ، فهناك من يحب الخمر وهي تجلب الويلات لشاربها وهناك من يحب التدخين وهو يجلب الويلات لصاحبه وهناك من يحب المخدرات وهي تقود صاحبها للهلاك ...وهكذا ممنوعات مختلفة في كل مجال يهواها البعض ولكنها تقود للهلاك. ومن هذه النقطة ندخل للموضوع فالوضع الطبيعي ان الزوجة تنكح في الفرج ولكن لأسباب لامجال لذكرها هنا يرغب بعض الأزواج في نكاحها في فتحة الشرج والمستمتع في هذا النوع الممنوع من النكاح هو الرجل فقط لأنه ينكح بعضو اللذة أما المرأة فلا تستمع بشيء بل تتألم بشدة وربما سبب لها ذلك تمزقات في ذلك الموضع ونزيف ، وقد يقول البعض أن المرأة تستمع بنكاح الشرج والدليل ما يشاهد في أفلام الجنس من نساء يستمتعن بنكاح الشرج ، وهذا خطأ ومغالطة ، فأولئك الداعرات في الأفلام يمثلن المتعة ويخفين الألم أو أنهن لكثرة ما فعل بهن في فتحة الشرج لم يعدن يشعرن بالألم أو أنهن يعالجن ببعض الأدوية الموضعية لكيلا يشعرن بالألم أوأي سبب آخر فالوضع الطبيعي إذا هو أن الفرج هو المكان الطبيعي للإتصال الجنسي والنكاح في الشرج شذوذ جنسي والنكاح في الشرج محرم في دين الإسلام ويجوز للمرأة التي يرغمها زوجهاأو يطلب منها نكاح الشرج طلب الطلاق ويطلقها القاضي أما الديانات المحرفة كاليهودية والنصرانية وبعض الفرق التي تدعي الاسلام فلا بأس عندهم بنكاح الشرج وهذا يفسر انتشار هذا النوع من الشذوذ الجنسي في ديارهم .

ومما يجدر ذكره في هذا المقام ان مرض الإيدز الذي لاعلاج له حتى الآن ويفتك بالملايين كل عام ينتشر في أوساط الشاذين جنسيا وعلى رأسهم الذين ينكحون النساء في فتحة الشرج .كما أن الذين يتعودون نكاح الشرج يتحول الأمر عندهم فلا يرغبون في نكاح النساء إلا من الشرج وبالتالي تنتكس فطرتهم وفطرة اللواتي ينكحونهن ، فالاتصال الجنسي الطبيعي يسعى لإشباع الطرفين الرجل والمرأة ثم هو الوسيلة الطبيعية للتناسل واستمرار الحياة ونكاح الشرج ينسف كل هذه الأمور رأسا على عقب . فالخلاصة أن نكاح الشرج مضر بالمرأة والرجل بدنيا ، وهو سبب لإنتشار مرض الإيدز وغيره من الأمراض ، وقد يبدو مثيرا ومغريا للوقوع فيه ولكنه يحمل الويل لفاعله وسبب انتشاره المجلات والفضائيات والأفلام الجنسية ، وهو محرم في دين الإسلام

هذه الطريقة ليست مضمونة صحيا ولو كانت الزوجة حريصة على النظافة لإن عدد من البكتريا والجراثيم تخرج دون أن يشعر بها صاحبها ولقلتها لا يكون لهل أثر أو لون وعند الملامسة الطويلة تنتقل إلى جهاز الزوج التناسلي وعلى حسب المناعة تكون الإصابة وأحيانا لا يصاب بها الزوج ولكن تنتقل للزوجة عند الجماع (في القبل) وهذا يفسر الألتهابات المتكررة للبروستاتا عند الأزواج .

أخي الفاضل لا تجعل الشيطان يصور لك لذة ليست هي باللذة الحقة فلو تأملت ما تسأل عنه تأملا دقيقا وتصورته تصورا صريحا فأجزم أنك لن تقدم عليه أبدا . وهناك الطرق العديدة التي تضفي لذة عليك وهي حلال , ولا تكن أسيرا لشهوتك جل تفكيرك بها كيف تقضيها ؟ وبأي شيء تنهيها ؟ وعلى أي وضعية

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

تخرجها ؟ احذر احذر أن يجعلك الشيطان عبدا لشهوتك لهم لك إلا بها ليبعدك عن ما خلقت لإجلة وهو عبادة الله ويجنبك معالي الأمور فتصبح في الدنيا كسقط المتاع .

ضرر الإيلاج في دبر المرأة:

اعلم ان الله سمى منطقة الجماع منطقة الحرث اي منطقة التناسل والتكاثر ولا يوجد منطقة للتكاثر او التناسل غير الفرج وهي محرمة من ناحية انها تضر بفاعلها حيث انها تسبب امراض الايدز لان تلك المنطقة مليئة بالفيروسات والميكروبات الضارة وتسبب احيانا العقم ورسولنا عليه الصلاة والسلام قال: " لا ضرر ولا ضرار " ونحن في غنا عن كل هذه المصائب الا تعلم أخى انك بذلك تؤذى نفسك وكذلك زوجتك بهذا الوضع الشاذ فانه مضر صحيا ونفسيا لكما:

* ضرره الصحى الواقع على الزوج هو: أن القذف لايكون طبيعيا ومن ثم فقد ينتج عنه احتقانات والتهابات بالبروستاتا وهذا راح يؤدى الى سرعة قذفك وضعفك الجنسى

* ضرره الصحى الواقع على الزوجة هو: توسع وارتخاء وتمزق لعضلات فتحة الشرج وعدم التحكم بفتحة الشرج تحكم كلى (نتيجه لتكرار الممارسة) .

* أخي هذا الوضع لا يطفىء ظمأك ولا يشبعك ويضيع متعتك ويجهض شهواتك الجنسيه

* من المعروف أن المرأة تحتقن أعضاءها عند الممارسه الجنسيه ويزول هذا الاحتقان تلقائيا اذا تم الاتصال بشكله الطبيعى فاذا حرمت أعضاؤها من السائل المنوى وتوالت الاحتقانات فانها تؤدى الى اضطرابها عصبيا ونتيجه لاضطرابها العصبى تتأثر وتبكى لأتفه الأسباب ويضيق صدرها وتبرم بحياتها ويدب الشقاق والنفور فى الاسره

* مع كثرة الممارسة .... يسود الوجه ويولد البغضاء ويذهب بالمحاسن والحياء ويجلب الهم والنفور ومن أكبر أسباب زوال النعم وحلول النقم.... (هذه لعنه من الله).

* للمرأة حق على الزوج في الوطء ووطؤها في دبرها يفوت حقها ولا يقضي وطرها ولا يحصل مقصودها

* فإن الدبر لم يتهيأ لهذا العمل ولم يخلق له وإنما الذي هيئ له الفرج فالعادلون عنه إلى الدبر خارجون عن حكمة الله وشرعه جميعا . وأيضا : فإن ذلك مضر بالرجل ولهذا ينهى عنه عقلاء الأطباء من الفلاسفة وغيرهم لأن للفرج خاصية في اجتذاب الماء المحتقن وراحة الرجل منه والوطء في الدبر لا يعين على اجتذاب جميع الماء ولا يخرج كل المحتقن لمخالفته للأمر الطبيعي .

* يضر من وجه آخر وهو إحواجه إلى حركات متعبة جدا لمخالفته للطبيعة . وأيضا فإنه محل القذر والنجو فيستقبله الرجل بوجهه ويلابسه .

* فإنه يضر بالمرأة جدا لأنه وارد غريب بعيد عن الطباع منافر لها غاية المنافرة .

وأيضا : فإنه يحدث الهم والغم والنفرة عن الفاعل والمفعول .

* فإنه يسود الوجه ويظلم الصدر ويطمس نور القلب ويكسو الوجه وحشة تصير عليه كالسيماء يعرفها من له أدنى فراسة .

* فإنه يوجب النفرة والتباغض الشديد والتقاطع بين الفاعل والمفعول ولا بد . وأيضا فإنه يفسد حال الفاعل والمفعول فسادا لا يكاد يرجى بعده صلاح إلا أن يشاء الله بالتوبة النصوح .

* فإنه يذهب بالمحاسن منهما ويكسوهما ضدها كما يذهب بالمودة بينهما ويبدلهما بها تباغضا وتلاعنا .

* فإنه من أكبر أسباب زوال النعم وحلول النقم فإنه يوجب اللعنة والمقت من الله وإعراضه عن فاعله وعدم نظره إليه فأي خير يرجوه بعد هذا وأي شر يأمنه وكيف حياة عبد قد حلت عليه لعنة الله ومقته وأعرض عنه بوجهه ولم ينظر إليه .

* فإنه يذهب بالحياء جملة والحياء هو حياة القلوب فإذا فقدها القلب استحسن القبيح واستقبح الحسن وحينئذ فقد استحكم فساده .

* فإنه يحيل الطباع عما ركبها الله ويخرج الإنسان عن طبعه إلى طبع لم يركب الله عليه شيئا من الحيوان بل هو طبع منكوس وإذا نكس الطبع انتكس القلب والعمل والهدى فيستطيب حينئذ الخبيث من الأعمال والهيئات ويفسد حاله وعمله وكلامه بغير اختياره . وأيضا : فإنه يورث من الوقاحة والجرأة ما لا يورثه سواه .

* فإنه يورث من المهانة والسفال والحقارة ما لا يورثه غيره .

* فإنه يكسو العبد من حلة المقت والبغضاء وازدراء الناس له واحتقارهم إياه واستصغارهم له ما هو مشاهد بالحس فصلاة الله وسلامه على

من سعادة الدنيا والآخرة في هديه واتباع ما جاء به وهلاك الدنيا والآخرة في مخالفة هديه وما جاء به .

سؤال و جواب عن الوطىء في الدبر:

سئل الشيخ محمد صالح المنجد: هل وطء الزوجة في الدبر حرام، حتى وإن كان ذلك أثناء الدورة الشهرية وبموافقة الزوجة نفسها، وإذا كان ذلك حرامًا فما هي الأسباب؟

فأجاب قائلاً: السائل الكريم سؤالك يتضمن جزأين؛ الأول: خاص بالحكم، والثاني خاص بالحكمة:

– فاما عن الجزء الخاص بالحكم: إنّ إتيان الزوجة في دبرها (في موضع خروج الغائط) كبيرة عظيمة من الكبائر سواء في وقت الحيض أو غيره ، وقد لعن النبي صلى الله عليه وسلم من فعل هذا فقال: "ملعون من أتى امرأة في دبرها" رواه الإمام أحمد، بل إن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "من أتى حائضًا أو امرأة في دبرها أو كاهنًا فقد كفر بما أنزل على محمد " رواه الترمذي . ورغم أن عددًا من الزوجات من صاحبات الفطر السليمة يأبين ذلك إلا أن بعض الأزواج يهدد بالطلاق إن لم تطعه، وبعضهم قد يخدع زوجته التي تستحي من سؤال أهل العلم فيوهمها بأن هذا العمل حلال، وقد أخبر النبي صلى الله عليه وسلم أنه يجوز

للزوج أن يأتي زوجته كيف شاء من الأمام والخلف مادام في موضع الولد ولا يخفى أن الدبر ومكان الغائط ليس موضعًا للولد. ومن المعلوم أن هذا الفعل محرم حتى لو وافق الطرفان فإن التراضي على الحرام لا يصيره حلالاً.(انتهى)

وقبل الحديث عن الحكمة نود أن نشير أنه يجب على المسلم أن يأتي ما أمر الله تعالى به سواء أدرك الحكمة أم لم يدركها؛ لأن ذلك من مقتضيات العبادة لله ومعناها وحول هذه المسألة يقول فضيلة الشيخ القرضاوي: إن مقتضى عبادة الإنسان لله وحده: أن يخضع أموره كلها لما يحبه تعالى ويرضاه، من الاعتقادات والأقوال والأعمال، وأن يكيف حياته وسلوكه وفقا لهداية الله وشرعه، فإذا أمره الله تعالى أو نهاه، أو أحل له أو حرم عليه كان موقفه في ذلك كله: سمعنا وأطعنا، غفرانك ربنا وإليك المصير. ففرق ما بين المؤمن وغيره: أن المؤمن خرج من العبودية لنفسه وللمخلوقين إلى العبودية لربه، خرج من طاعة هواه إلى طاعة الله، ليس المؤمن "سائبا" يفعل ما تهوى نفسه أو يهوى له غيره من الخلق، إنما هو "ملتزم" بعهد يجب أن يفي به، وميثاق يجب أن يحترمه، ومنهج يجب أن يتبعه، وهذا التزام منطقي ناشئ من طبيعة عقد الإيمان ومقتضاه. مقتضى عقد الإيمان: أن يسلم زمام حياته إلى الله، ليقودها رسوله الصادق، ويهديه الوحي المعصوم. مقتضى عقد الإيمان: أن يقول الرب: أمرت ونهيت، ويقول العبد: سمعت وأطعت. مقتضى عقد الإيمان: أن يخرج الإنسان من الخضوع لهواه إلى الخضوع لشرع مولاه. وفي هذا يقول القرآن الكريم: (وما كان لمؤمن ولا مؤمنة إذا قضى الله ورسوله أمرا أن يكون لهم الخيرة من أمرهم، ومن يعص الله ورسوله فقد ضل ضلالا مبينا) ويقول: (إنما كان قول المؤمنين إذا دعوا إلى الله ورسوله ليحكم بينهم أن يقولوا: سمعنا وأطعنا، وأولئك هم المفلحون.(انتهى)

- وأما عن الجزء الثاني الخاص بالحكمة: جاء عن العلامة شمس الدين ابن قيم الجوزية رحمه الله تعالى في كتابه زاد المعاد عن الحكم في حرمة إتيان المرأة في دبرها فقال:

1- وإذا كان الله حرم الوطء في الفرج لأجل الأذى العارض (أي أثناء الحيض والنفاس)، فما الظن بالدبر الذي هو محل الأذى اللازم مع زيادة المفسدة بالتعرض لانقطاع النسل والذريعة القريبة جداً من أدبار النساء إلى أدبار الصبيان.

2- للمرأة حق على الزوج في الوطء، ووطؤها في دبرها يفوّت حقها، ولا يقضي وطرها، ولا يُحصّل مقصودها.

3- إنه يذهب بالحياء جملة، والحياء هو حياة القلوب، فإذا فقدها القلب، استحسن القبيح، واستقبح الحسن؛ فالدبر لم يتهيأ لهذا العمل، ولم يخلق له، وإنما الذي هيئ له الفرج، فالعادلون عنه إلى الدبر خارجون عن حكمة الله وشرعه جميعًا .

4- إن ذلك مضر بالرجل، ولهذا ينهى عنه عُقلاء الأطباء؛ لأن للفرج خاصية في اجتذاب الماء المحتقن وراحة الرجل منه، والوطء في الدبر لا يعين على اجتذاب جميع الماء، ولا يخرج كل المحتقن لمخالفته للأمر الطبيعي.

5- يضر من وجه آخر؛ وهو إحواجه إلى حركات متعبة جداً لمخالفته للطبيعة.

6- الدبر محل القذر والنجو ، فيستقبله الرجل بوجهه ، ويلابسه .

7- يضر بالمرأة جدًا، لأنه وارد غريب بعيد عن الطباع، منافر لها غاية المنافرة.

8- إنه من أكبر أسباب زوال النعم، وحلول النقم، فإنه يوجب اللعنة والمقت من الله، وإعراضه عن فاعله، وعدم نظره إليه، فأي خير يرجوه بعد هذا ، وأي شر يأمنه ، وكيف تكون حياة عبد قد حلت عليه لعنة الله ومقته ، وأعرض عنه بوجهه، ولم ينظر إليه.

9- إنه يحيل الطباع عما ركبها الله ، ويخرج الإنسان عن طبعه إلى طبع لم يركّب الله عليه شيئاً من الحيوان ، بل هو طبع منكوس ، وإذا نُكس الطبع انتكس القلب ، والعمل ، والهدى ، فيستطيب حينئذ الخبيث من الأعمال والهيئات .. فصلاة الله وسلامه على من سعادة الدنيا والآخرة في هديه واتباع ما جاء به ، وهلاك الدنيا والآخرة في مخالفة هديه وما جاء به. (بتصريف) والله أعلم

ماذا أفعل في حالة الجماع من الدبر؟

الفعل وصار وانت نادم الان وهذا شي طيب لانه من شروط التوبه الندم على مافات صحيح الفعل اللي سويته عظيم لكن الحمدلله التوبه تجب ماقبلها لذلك عليك الاكثار من الاستغفار والنوافل من الصلاة وان تعاهد الله ان لاتعود لهذا الفعل مرة ثانيه وعلى زوجتك مثل ماعليك لاتقل زوجتي انا اجبرتها ليس عليها شئ لا اخوي عليها التوبه والندم على مافات وكثرة الاستغفار والاكثار من النوافل لانها في الاخير طاوعتك والفعل صار اكثر من مره واعلم اخي ان رحمة الله وسعت كل شئ . ثم استر على نفسك وعلى زوجتك الله يهديك ويهديها اللي وافقت لك وتذكر ((اذا بليتم فستتروا)) وتب توبة صادقة فمن ضمن شروط قبول التوبه:

1- الندم على ماحدث

2-عدم العوده الى ذلك العمل

2- اخلاص النيه والصدق في التوبه

وبصراحه هناك اسئله كثيره ومواضيع اكثر تهتم بالممارسة الشرجية والسؤال عنها، مع العلم لما أي واحد فينا يتكلم ويذكر الموضوع يذكرنا رسولنا الكريم بحديث "ملعون من أتى أمرأته في دبرها " " أن الله لا يستحي من الحق لا تأتوا النساء في محاشهن أي أدبارهن" ولكن سبحان الله أعتقد أننا بدأنا ننقاد إلى هذه الأفكار الغريبة الشاذة ولكن بطريقة الخفاء ولكننا نحاربها في الظاهر وننقاد إليها في الباطن.

وما يحدث في الغرب من شيوع هذه الممارسات ... ليس مبررا لنا إلى الانقياد إليه نعم الإنسان إنسان سواء كان عربي او غربي.. فما يثير الانسان غالبا شيء نفسه يثير الانسان الاخر ..ولكن تدخل أمور أخرى وهي أتباع الإنسان إلى الصراط المستقيم أو إلى صراط الشيطان .

فالأغلب يحب يعرف من باب الفضول أو غيره هل هذا الموضوع يثير النساء أم لا ؟؟؟ ولكن ننسى أن الغرب يؤمن بالحرية الجنسية بلا قيود أو ضوابط .. أما نحن فضوابطنا هي الإسلام والقرآن والزواج فهل يرضى الزوج هذا الشذوذ على امرأته ..الأغلب فينا هو تذكر اللذة الوقتية المحرمة التي تعقبها فقدان اللذة الطبيعية.. تفقدنا حنان الأسرة والزواج الصالح.. تفقدنا لذة أتباعنا لتعاليم ربنا ومنهج رسوله الكريم..تفقدنا لذة الطمأنينة و تكسبنا الوجه القبيح ..

هل يرضى هذا الأمر الزوج الذي أراد تكوين أسرة تدوم له طوال عمره في دنياه وأخرته ..أم أننا أنهرنا أخلاقيا بشكل خفي نظهر قناع صلاحنا ونقائنا خارجيا ونحاول بكل الطرق تلميعه وزخرفته من حين إلى أخر.أم أننا بالفعل أمة لا تقرأ ولا تعي أمة تحب المظاهر الخداعة ولا تحرك شيئا أنرضى أن نحشر في زمرة اللوطيين. فإذا كنت عزيزي تحب أن تعرف هل الموضوع مثير للمرأة نعم قد يكون مثيرا فكلما قل دينها زادت أثارتها ولكن هل المنطقة عضويا قد تكون مثيرة بالنسبة لها ؟؟ برائي أن كل جسم المرأة قد يثيرها. فلماذا يهمل الزوج أثارة كل خلية من خلايا زوجته فيثير المناطق الخارجية من فتحة الشرج والعجان والأجزاء الداخلية للإرداف فكلها مناطق مثيرة لها ولا أعتقد أن الجزء الداخلي للشرج به نهايات عصبية تنقل اللذة للزوجة ..أتمنى أهل الطب أفادتنا في هذا الامر فالبعض يحس بأن أثارة هذه المنطقة مثير للمرأة ..

وإذا كان كذلك لماذا أثارته بكون بالجماع الشرجي المحرم .. الذي عليه من المأخذ الكثيرة طبية ونفسية ودينية

طريقة مداعبة مؤخرة الزوجة وفتحة الشرج:

بإمكان أثارة هذه المناطق عند الزوجة وذلك أثناء مفاجأتك زوجتك بوجودك قربها تهمس في إذنها بكلمة أحبك فالمرأة تعشق السمع فبوح لها بمكنونات قلبك أتجاها وبرائي أنك لك القدرة على إيصال زوجتك للذة لم تحلم بها من قبل أثناء وقوفها معك..ولكن بشيء من الفن والإيحاء والتنفس الصحيح فضع يدك على موضوع عفتها لكي تثيرها خارجيا وعن طريق الاشفار والبظر .. وضع يد أخر على مؤخرتها وخاصة منطقة الأرداف الداخلية وفتحة الشرج وذلك بعد استخدامك لزيت من الزيوت الطبيعية للمداعبة فتحة الشرج والعجان والأرداف .ولكن كل الموضوع يجب أن يكون بفن وروية .. وعدم توقع حصوله من الزوجة وهنا مارس الإيحاء والتخيل عليها أطلب منها إغماض عينيها وأنقلها إلى تجربة رائعة بينكم كيوم من أيام العسل أو الأيام المميزة بينكم كجلوسكم مثلا في الطبيعة الخلابة. وأطلب منها أن تضع يدها اليسرى على منطقة

البطن حتى تتنفس بعمق من المنطقة السفلية للرئة حتى تشعر بانتفاخ في البطن والصدر معا أثناء الشهيق والزفير فالكثير منا لا يعلم أُثر التنفس الصحيح على استرخاء الجسم" أغلب سكان العالم يتنفس من المنطقة العلوية فقط للرئة وهي طريقة غير صحيحة " وأحرص على تنفسها الصحيح أثناء أثارتها لان كل ذلك يفيدها ويفيدك في سرعة استثارتها بطريقة عميقة و يدها الأخرى يجب أن تكون فوق يدك التي تداعب مكان عفتها حتى تزيد الحميمية بينكما وأستمر في هذا الوضع بالمداعبة الثنائية للمنطقة الفرج والأرداف وخاصة فتحة الشرج لا تستعمل زيوت على منطقة الفرج ولكن فقط للمنطقة الشرجية والعجان والأرداف حتى تشعر بإفرازاتها . راقب تنفسها وأرسم لها صورة خياليه حتى تحلم بها أثناء إغماضها عيينيها فإذا أحسست بازدياد أثارتها الآن داعب حلمات ثدييها وبذلك أنت الآن تثير مناطق ثلاثة في وقت واحد.

لعق الدبر والايلاج فيه:

اولا: لنتكلم عن الدبر من الناحية الطبيه الدبر انما هو نهاية القلون اي نهاية مخرج الفضلات ولو نظرنا الى الخلاياء المبطنه لجدار الدبر في فتحته اولا ثم في مجره الي هو القلون نجد انها خلايا من النوع الهرمي اي خلايا ء تقوم بالتموج لي نقل الفضلات الى الخارج الخلايا الهرميه من اسمها هي على شكل هرمي اي لها راس وبخصيتها الهرميه هي شديدة الحساسيه اي احتكاك معها فهو يجرحها ويسبب نزيف داخلي ثم هذا الجرح يجعل سبب لدخول الفضلات الى الخلاياء الذي يودي الى فسد هذه الخلايا مما قد يودي الى بوسير ثم وقد يودي الى ورم خبيث وقاكم الله إذاً من هنا عرفنا انه لو دخل الذكر من ال فتحة الدبر فهو يقوم بجرح تالخلاياء الهرميه ويجعلها تنزف ثم تكون مفتوحه لدخول الفضلات قد يسال سائل لماذا لا يكون بينها احتكاك مه البراز وهو جامد الجواب اقول انظرو الى قدرة الله جلى وعلى اول الخلايا الهرميه متجه باتجاه الجاذبيه الارضيه وتحركها مع البراز فو باتجاه الجاذبيه الارضيه اقرب لكم الشبه زي الي في مواقف السيارات اذا جاءت السياره من الامام اوكي بس من الخلف يقوم الحديد المسنن بتقطيع الكفارات طيب نجي لي قضيت العق للدبر اول فتحت الدبر مكونه من خلاياء اقرب ما تكون لي الاوتار فهي خلايا قويه جدا اي انه الفتحه هي عباره عن صمام بمعنى انه يكون مغلق دائما بطريق الجهاز العصبي البار سيمبثوي وتفتح عن طريق الجهاز السيمبثوي متى عند اخارج الفضلات اكرمكم الله فعند فتحها بغير ذلك تعطل بذلك قدرات الجهاز العصبي ويصبح الصمام غير قادر على الاغلاق والانفتاح في الوقت الصحيح ثم انا هذا الصمام يحوي على بكتيريا هي نافعه فقط لي هذا المكان فلو حصل لعق عنده بوسطة السان فسوف تنتقل الى الفم هذه البكتيريا وخذ وقتك بالكلام عن الامراض البكتيريه للفم واللسان والشفاه والمري والمعده وكذلك الامعاء الدقيقه ثم لنتكلم بالعقل المنطقي لو قيل لك تعال وكل من فضلات غيرك هل ستاكل منها اكيد لاطيب لتعلم انه في اوتار الصمام بقاي للفضلات لا تزول من الداخل فانت يا سيدي الكريم جالس تاكل من الفضلات اكرمكم الله. ... هذا باختصار شديد من الناحيه الطبيه:بمعنى انه ضار ومسبب لي امراض كثيره

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

وقد تكون مزمنه اما من الناحيةالنفسية التأثير النفسى حاصل للطرفين اما من الناحية الشرعيه فهو محرم وقد ورد انه من اتى زوجته من دبره فقد طلقت منه بطلقه واحده والدين يمنع الممارسة من الـــدبر طبعـــا حفاظاً على صحة الزوجة والزوج ولكن ايضا حتى لا تضعف عضلة الدبر التى تتحكم فى منع نزول البـــراز فإذا ضعفت هذه العضلة عند المرأه فأنه يسهل نزول البراز رغم أرادتها مما يجعلها دائماً لا تخلوا ملابسها من النجاسة وهذا ير بطهارة المرأة ويضر بدينها حيث لا تستطيع أداء الصلاة والفرائض الاخرى بـــالطبع هناك اسباب صحية كثيرة ايضا لذلك حرم الدين الاسلامى هذه الممارسات

قصتي في مداعبة الدبر دون الايلاج !!

يقول أبو عبدالله: اخواني واخواتي ..هذا ما حصل معي واتمنى ان تعتبرو من قصتي هذا ..احببت ان اذكر ماحصل معي لاني قرات في هذا المنتدى مواضيع تدور حول دبر الزوجه وان تعتبـــرو مـــن قـــصتي وان لاتغلطو نفس غلطتي بخصوص مداعبة الزوجه في الدبر من دون الايلاج ....احذرو كل الحذر ولا تتهاونو ..لااطيل عليكم ..كانت حياتي الزوجيه في قمة الروعه ومرتاح مع زوجتي ومهي مقصره معي في اي شي .وكانت حياتنا الماديه فوق الممتازه وتجارتي رابحه .الى ان دخل الشيطان فراشنا وبدئت اداعب زوجتـــي في دبرها دون الايلاج وكنت حذر وحريص ان لااغضب الله وهي كانت حريصه كذالك ولاكن مـــع مـــرور الوقت اصبحت ازيد الضغط على المنطقه واصبح جزء من رأس العضو الذكري ديخل في الدبر (الله يغفرلي ان شاءالله) ومع مرور الايام والتكرار ووجود سائل المذي وزيادة الضغط ورغبه منـــي بالوصـــول الـــى احساس الذ اصبح رأس العضو يدخل وا حاول ان لايزيد عن هذا الحد واتمم العمليه الـــى ان يـــتم القـــذف وجميع السائل المنوي في داخل الدبر . وكنا بعد العمليه نناقش بعض ونضحك على بعض انه ماصار شـــي حرام وانا في داخلي عارف ايش الي صار. ونعاهد بعض انه ما يتكرر وكنت اقولها اذا طابـــت المداعبـــه امنعيني ....شكلي طولت عليكم معليه استحملو شوي .. ومرت الايام وكنت اطلب المداعبه وترفض وازعل وبعض المرات كانت لاترغب ان ازعل توافق وبحذر شديد وتكرر نفس الشي ثاني مره لاكن بشكل اوســـع واصبحت حياتنى تنهار وكل يوم مشاكل ومصادر رزقي بدئت تضيق وكنت مستمر في عمليت المداعبه من الدبر وبعض المرات من شدة انفعالي يتم ايلاج كامل وكانت زوجتي تتئلم وتنزف في بعض الاحيان وكـــان يستمر النزيف في بعض الاحيان الى يومين هذا غير الام ...استمريت على هذا الحاله اكثر من سنه ..الـــى ان اصبحت عمليت الجماع تتم كامله من الدبر (الله يسامحني ويغفرلي ويقبل توبتي ان شاء الله) واصبحة منطقة المهبل منطقه مهجوره تمامن (لاستخدام البول والدوره الشهريه فقط اعزكم الله) ..تدهورت حياتنا وتركت وظيفي ومشاكل عائليه باستمرار واصبحت حياتي جحيم والحاله الماديه اصـــبحت تحـــت الـــصفر وتراكمة الديون علي هذا كله في فترت السنه الي اغضبة رب فيه ..وفي يوم زعلت زوجتي وراحت عنـــد اهلها وجلست في البيت لاوحدي وبعد كم اسبوع من ذهاب زوجتي الى اهلهـــا قمـــت بمراجهـــة حـــسابتي

واكتشفت انه من يوم بدئت بالمداعبه في الدبر هي بدايت تدهور حياتنا الزوجيه ..استغفرت ربي وقررت ان اقلع عن منطقة الدبر وعدم التفكير فيه او حتى ذكرها او الايلاج بين ارداف المؤخره ..ذهبت وراضيت زوجتي ووعدتها اني مراح اكرر نفس الغلطه مره ثانيه ..... والى اخره والحمد لله قدرت ان اقلع عن هذه الافعال التي ترفضها حتى الحيوانات ؟؟بعدفتره جاء قرار تعيين زوجتي واصبح لنا دخل جيد واصبحت حياتنا سعيده والحمد لله ....على فكره ابغى اقول الى كل الازواج والزوجات ومن واقع تجربه كانت مريره انه جميع المرات الي قمت فيها بالايلاج كنت اشعر بالام شديده وحرقان اثناء القذف ولا توجد اي لذه كن الموضوع توهم وبعد عمليت الجماع اشعر بالام وثقل في الخصيه والله ثم والله ان المتعه كانت معدومه لاكن الشيطان كان كل مره يغويني.نصيحه من واحد مجرب.ابعد كل البعد عن المداعبه في الدبر .اوله لعب ودلع واخره ولع وبعدها ندم.

اخواني: اتقوالله في زوجاتكم وحافظو عليهم . وانتبهو لاتغلطو نفس غلطتي وتغضبو ربنا الي دلنا الى الطريق الصحيح وبعدها تتندمون شفني انا الى هذه الاحظه وانا ندمان ولاارغب ان اتذكرمافعلت لاان ولا زوجتي .لاكن حبيت ان اذكر قصتي لكي تتعضو منها واي واحد في نفسه ذرة او نيت مداعبه ان لايفكر او يحاول واحب اقولك ترا اخرت المداعبه ايلاج ولا تحاول تختبر نفسك وتقول انا اقدر اصيطر على نفسي ماني مثلك مع مرور الوقت وكثر الدق يفك الاحام ... وراح يتم الايلاج ...اخواتي المتزوجات وغير لمتزوجات : انتبهي لنفسك ولا تسلمي جسدك الى في ما امر الله . واوقفيه عند حده في هذه الامور وكوني صاحبة قرار صارم انها منطقه ممنوعه ولا تتساهي وتقولي خليه يداعب مره بس مسكين يبغي يجرب المداعبه وانك انتي بتتحكمي بالقبض على المنطق ولان يستطيع ان يتم الايلاج غيرك كان اشطر افرازات تجعل المنطقه سهلة الايلاج ومع التكرار ترتخي العضله وتصبحي غير قادره على قبض العضله وراح يتم الايلاج وبعد اول مره يتم فيها الايلاج راح تتهاونو في الموضوع ويتكرر الى ان يصبح شي عادي والعياذبالله

وتندمي على فعلتك (وللمعلوميه لاتحسب انك يوم طعتيي زوجك وسلمتي دبرك له انه بيزيد اعجابه وحبه لكي .لا والله كنت بعد كل مره اقوم بالايلاج كنت اكره زوجتي كره شديد واحتقرها انها رضت بشي محرم بالرغم انه غصب عنها وبخداع ومكر مني) وفي الختام اعذروني على الاطاله وادعو لي انا وزوجتي ان ربي يسامحنا ويغفرلنا ويتقبل توبتنا ان شاءالله

7- فن الجنس الفموي:

الجنس الفموي بين الحقيقة والواقع:

من قمة الأمور الجالبة للنشوة بل هو الروعه والتغيير فلاتحرم نفسك من قمة الجماع تفنن وأبدع لاتحرم زوجتك أو زوجك ذلك فيه نوع من التشويق ونوع من الأغراء الجنس الفموي الكثير يجهل ذلك ماهو الجنس الفموي هو أن يستمتع الزوج بجميع أجزاء الجسم في زوجته وأن يتلذذ بتحريك اللسان على الفرج ويستمتع الجميع وكذلك العكس أن تستمتع الزوجه بجميع أجزاء جسم زوجها وأن تتلذذ بتحريك اللسان على القضيب ويستمتع الجميع.

أما عن قول البعض أنه موضع نجاسة، فلماذا يمسك الرجل فرج زوجته بيده؟ أليس موضع نجاسة أيضاً؟ اذا كان كما يقولون فلا يجب تجنبه بالفم بل باليد أيضاً فالنجاسة نجاسة سواء على الفم أو اليد أو.... ثم من منا يقدم على الجماع بدون نظافة؟ النظافة عامل وركن أساسي هنا ولا جماع ولا استمتاع بدونها، فاذا نظفنا الموقع فهل من احتجاج؟!

أخي، اعمل ما يروق لك وانبسط وابسطها ولا تعقدها، اليوم فيك تنبسط بكرة يمكن ما تقدر، اليوم بتقدر تنمص بكرة يمكن ما يضل فيك شي ينمص.

من الناحية الشرعية:

قرأت الكثير والكثير عن كيفية التصرف بين الزوجان ووجدت بعض الأمور حولها خلاف كبير بين أعضاء المنتدى مثل (مص القضيب، ومثل السب والشتم) ولي رأي أرجو أن يعجبكم رأيي أن الله سبحانه تعالى حرم أمران في العلاقة الزوجية وهما كما نعلم جميعاً:

1- إتيان الزوجة في وقت المحيض

2- إتيانها في الدبر

أما ما عدا ذلك فلم يأت نص صريح في التحريم ، لذا فما عدا ذلك يرجع للزوجان فليس كل ما تحبه أنت يحبه غيرك فقد تحب بعض النساء أن يسبها زوجها أثناء الجماع وهذا يثيرها وقد تشمئز أخريات من ذلك ، وقد تستلذ بعضهن من الضرب وقد تغضب بعضهن من ذلك .... إلخ

إذاً الأجدى أن يتفق كل زوجان على ما يحبانه في ممارسة الحب ، ويفعلا كل ما يثيرهما وما يزيد من إثارتهما معاً فقد يكون ما يمارسه يثيره هو وزوجته ولكن قد لا يثير الآخرين فكل منا يأخذ ما يناسبه ويناسب زوجته مثال على ذلك عندما أجد أحد الأخوة يطرح فكرة ما أذهب وأطرحها على زوجتي فإن وجدت منها قبولاً فما المانع من عدم تجربتها إذن لا يوجد نص أو حديث بهذا لذا يظل موضع اختيار، فمن شاء أخذه ومن شاء تركه، أما أنا فلن أتركه فهو أحد أركان الجماع وفيه يستلذ الطرفان الماصص والممصوص. فهذا الشي مباح ولايوجد تحريم له وكلام أهل العلم بجوازه كثير ...وإليك بعض فتاويهم بجوازه:

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

الفتوى الأولى:

أجاب الشيخ سلمان العودة في سؤال بعنوان "حدود الاستمتاع بين الزوجين" .

السؤال: سألني أحدهم عن سؤال أعتذر إلى فضيلتكم عن طرحه، لكن صاحبه– وقد بدا الجد منه – أراد الجواب الشرعي عن مسألة مص، أو لعق الرجل لفرج المرأة، أو العكس –أجلكم الله – هل هو حرام؟

الجواب: يجوز لكل من الزوجين الاستمتاع من الآخر بكل شئ ما خلا الدبر والحيضة للأحاديث الواردة، انظر ما رواه البخاري (302)، ومسلم (293) وفي الحيض نص قرآني انظر سورة البقرة الآية (222).

الفتوى الثانية:

أجاب الشيخ الدكتور عبدالوهاب الطريري على سؤال بعنوان"ما حكم هذا العمل"؟

السؤال: أنا متزوجة منذ سنة، زوجي يطلب مني أن ألحس له قضيبه ، فما حكم هذا في الإسلام ؟

الجواب: هذا العمل وسواه جائز بين الزوجين، والمحذور هما أمران : الجماع حال الحيض والنفاس والجماع في الدبر .وأنصحك بالاستجابة لطلب زوجك وإرضائه ليتحقق له العفاف ، ولا يتطلع إلى هذه المتعة مع غيرك، وفقك الله .

لماذا دائما نقيس الأمور وفقا لنظرتنا فقد نكون حينها مخطئين !!

هذا العمل وسواه جائز بين الزوجين، والمحذور هما أمران : الجماع حال الحيض والنفاس والجماع في الدبر .وأنصحك بالاستجابة لطلب زوجك وإرضائه ليتحقق له العفاف ، ولا يتطلع إلى هذه المتعة مع غيرك، وفقك الله .فلماذا دائما نقيس الأمور وفقا لنظرتنا فقد نكون حينها مخطئين !!

تنبيه: هذا النوع من الجنس لا نجد له أي دليل على تحريمه سواء من الكتاب أو السنة . وهما أساس الشريعة لا تبديل فيهما – ولم يجعل الله شي ألا وقد أحصاه على لسان نبينا _ عليه الصلاة والسلام – ولو كان هذا الأمر محرم (الجنس الفموي) بين الزوجين فأن الله تعالى لا تخفى عليه خافيه في السموات والأرض ولم يجعل للمسلمين أمرآ يتجادلون فيه ألا وقد دلنا عليه.

يقول تعالى:(وعنده مفاتح الغيب لا يعلمها إلا هو ويعلم ما في البر والبحر وما تسقط من ورقة إلا يعلمها ولا حبة في ظلمات الأرض ولا رطب ولا يابس إلا في كتاب مبين).

والزواج ذكر في القران الكريم في أكثر من أية وفي أكثر من توجيه من الخالق عز وجل. وفي أحاديث كثيرة عن الرسول عليه الصلاة والسلام فلا يجوز لنا تحريم أو تحليل أمر إلا بدليل قاطع من الكتاب والسنة

قال تعالى:(يا أيها الذين أمنوا لا تحرموا طيبات ما أحل الله لكم)

وقال تعالى:(يا أيها النبي لم تحرم ما أحل الله لك تبتغي مرضات أزواجك والله غفور رحيم)

الحلال بين والحرام بين في المعاشرة الزوجية .. فالزوج يلامس زوجته كيفما شاء أو رغب ألا ما حرم الله عليه منها وهو أن يأتيها من دبرها. لما في ذلك من أضرار عليه وعليها . أو كان قد حلل ,, أما عدا ذلك

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

من تقبيلهما لبعضهما والتمتع بذلك على أي نحو يرغبانه أو ملامسة كل جزء بينهما فهو حلاااااال ولـــو كان تقبيل الأعضاء التناسلية محرم أو فيه ضرر بينهما فأنه لا يخفى على الله ورسوله

قال تعالى:(هن لباس لكم وأنتم لباس لهن علم الله أنكم كنتم تختا نون أنفسكم فتاب عليكم وعفا عنكم فالآن باشروهن وابتغوا ما كتب الله عليكم)

فخلاصة القول: الزواج متعة خلقها الله عز وجل من نفس الرجل لتكون سكناً له وخلق لكم مـــن أنفـــسكم أزواجا لتسكنوا إليها أنظروا معي إلى هذه الآية الكريمة:(ويسألونك عن المحيض قل هو أذى فـــا عتزلـــوا النساء في المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن فإذا تطهرن فأتوهن من حيث أمركم الله إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين۞نساؤكم حرثٌ لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم وقدموا لأنفسكم واتقـــوا الله واعلمـــوا أنكـــم ملاقوه وبشر المؤمنين) ولو لاحظنا فأن هذه الآية فيها أمران:

الأول: تحريم الاقتراب من النساء وهي حائض والمقصود الجماع مع الحيض لأن فيه أذى

الثاني: التحليل بعد الطهارة من الحيض وهو أن نأتي زوجاتنا كيفما نشاء في جسدها ســـواء بلمـــسها أو التقبيل أو كل شي نرغب فيه ما عدا ما حرم الله ولم يأمرنا به (نساؤكم حرث لكم ما يشبه الأرض فـــأتوا حرثكم أي أعطوا أو أقدموا عليها أنى شئتم أي كيفما ترغبون أن تطئوا لا يوجد حدود أو قيود بينكمـــا مـــا عدا ما لم يأمرنا به الله وهو أن نأتي الزوجة من دبرها

أخيراً: لا حياء في الدين ولا حرام إلا ما حرم الله ولا حلال إلا ما حلله الله فلماذا نحرم أنفسنا وأجسادنا من هذا المتع التي لم تحرم علينا وللأسف أن البعض يحرم ويحلل ولا يدري أنه يحرم نفسه أولاً ويشكك غيره ثانياً.

الفتوى الثالثة:

للشيخ علي جمعه

يقول:

سألني أحدهم عن الحكم الشرعي عن مسألة مص، أو لعق الرجل لفرج المرأة، أو العكس - أجلكم الله - هل هو حرام؟

الجواب:

يجوز لكل من الزوجين الاستمتاع من الآخر بكل شئ ما خلا الدبر والحيضة للأحاديث الواردة، انظر ما رواه البخاري (302(، ومسلم (293) وفي الحيض نص قرآني انظر سورة البقرة الآية (222.(

الفتوى الرابعة :

أ. د. أحمد الحجي الكردي

خبير في الموسوعة الفقهية، وعضو هيئة الإفتاء في دولة الكويت

تاريخ النشر: 2005-11-19 _ عنوان الفتوى: الجنس الفموي بين الزوجين

السؤال الأول :

ماحكم الجنس الفموي بين الزوجين؟ وما الدليل الشرعي عليه؟

الجواب:

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين، وعلى آله وأصحابه أجمعين، والتابعين، ومن تبع هداهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد:

فلا مانع من ذلك بشرط الطهارة والنزع قبل خروج المذي لنجاسته والله تعالى أعلم.

السؤال الثاني:

ما حكم مص الزوجة ذكر زوجها؟ و ما حكم لحس الرجل فرج زوجته من الداخل في وقت خروج بعض النجاسات سواء من الذكر أو من الفرج؟ أفتونا مأجورين و جزاكم الله بما هو أهله . . .

الجواب:

يجوز لكل من الزوجين أن يستمتع بجسد الآخر. قال تعالى: (هن لباس لكم وأنتم لباس لهن) [البقرة: 187]. وقال: (نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم) [البقرة: 223]. لكن يراعى في ذلك أمران :

الأول: اجتناب ما نُص على تحريمه وهو: 1- إتيان المرأة في دبرها، فهذا كبيرة من الكبائر، وهو نوع من اللواط. 2- إتيان المرأة في قبلها وهي حائض، لقوله تعالى: (فاعتزلوا النساء في المحيض) [البقرة: 222]. والمقصود اعتزال جماعهن، وكذا في النفاس حتى تطهر وتغتسل.

الأمر الثاني مما ينبغي مراعاته: أن تكون المعاشرة والاستمتاع في حدود آداب الإسلام ومكارم الأخلاق، وما ذكره السائل من مص العضو أو لعقه لم يرد فيه نص صريح، غير أنه مخالف للآداب الرفيعة ، والأخلاق النبيلة ، ومناف لأذواق الفطر السوية ، ولذلك فالأحوط تركه. إضافة إلى أن فعل ذلك مظنة ملابسة النجاسة ، وملابسة النجاسة ومايترتب عليها من ابتلاعها مع الريق عادة أمر محرم، وقد يقذف المني أو المذي في فم المرأة فتتأذى به، والله تعالى يقول: (إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين) أي المتنزهين عن الأقذار والأذى، وهو ما نهوا عنه من إتيان الحائض، أو في غير المأتى . وهذا في أمر التقبيل والمص، أما اللعق وما يجرى مجراه فإنه أكثر بعداً عن الفطرة السوية وأكثر مظنة لملابسة النجاسة، ومع ذلك فإننا لانقطع بتحريم ذلك مالم تخالط النجاسة الريق وتذهب إلى الحلق . وإن لساناً يقرأ القرآن لا يليق به أن يباشر النجاسة، وفيما أذن الله فيه من المتعة فسحة لمن سلمت فطرته.

مركز الفتوى بإشراف د.عبدالله الفقيه

حضُّ النبي على الملاعبة ليس منه ما يخل بالفطرة السليمة

السؤال الثالث:

ما حكم لعق الزوجة لفرج الزوج

الجواب:

لا حرج في مداعبة الزوجة لقضيب زوجها، وقد سبق الإجابة عليه في الفتوى رقم: 2798.

لكن ذلك لا يدخل في قول النبي صلى الله عليه وسلم لجابر رضي الله عنه: أفلا جارية تلاعبها وتلاعبك. رواه البخاري ومسلم.

وجاء في رواية للبخاري : وتضاحكها وتضاحكك. لكن لا نعلم رواية للحديث بلفظ: تداعبها وتداعبك بالدال، وإنما هي بالذال، قال ابن حجر : ووقع في رواية لأبي عبيدة "تذاعبها وتذاعبك" بالذال المعجمة بدل اللام. انتهى

والمراد من الكل: الملاعبة والمضاحكة، وجاء في رواية في الصحيحين: مالك وللعذارى ولِعابها. ب****ر اللام، قال ابن حجر : وهو مصدر من الملاعبة أيضاً يقال: لاعب لعابا وملاعبة.

ووقع في رواية المستملي بضم اللام: والمراد به: الريق، وفيه إشارة إلى مص لسانها ورشف شفتيها، وذلك يقع عند الملاعبة والتقبيل، وليس هو ببعيد. كما قال القرطبي . انتهى

أما اللعق، وما جرى مجراه فهو أبعد ما يكون عن الفطرة السليمة، وراجع الفتوى رقم: 2146.والله أعلم.

السؤال الخامس:

السؤال:

إذا أرادت الزوجة مص ذكر الرجل ووافق الرجل وهي لاتريد أن يمص لها زوجها ماهو الحكم بذلك ؟

الجواب:

يجوز لكل من الزوجين أن يستمتع بالآخر بكل أنواع الاستمتاع إلا ما ورد النص بتحريمه، وهو إتيان المرأة في دبرها، أو مجامعتها أثناء الحيض أو النفاس.

لكن يراعى في أوجه الاستمتاع المباحة ما تمليه آداب الشرع العامة، ومكارم الأخلاق الإسلامية، ومن ذلك المسألة المذكورة في السؤال، فإنها وإن كانت مباحة في الأصل لعدم ورود ما يمنع منها، إلا أنها تتنافى مع كمال المروءة ومكارم الأخلاق، ويضاف إلى ذلك احتمال وجود النجاسة المغلظة في هذه المواضع، مما يؤدي إلى ملامستها بغير حاجة، وقد يتعدى الأمر من ملامسها إلى ابتلاعها في غير موضع الضرورة.

والأولى بالأخ السائل الكريم، أن يستمتع بما لا تعافه النفوس السليمة، ولا تأباه الفطرة المستقيمة، حفاظاً على الآداب العامة، وحماية لمروءته، وصيانة لهيبته، وراجع الفتوى رقم: 2798، ولمزيد الفائدة راجع الفتوى رقم: 2146.والله أعلم.

السؤال السادس:

السؤال:

هل يحق لي أن أطلب من زوجتي أن تشرب المني"بعد أن تمصه" ؟

الجواب:

ابتلاع المني أمر مناف للفطرة السليمة والطباع المستقيمة فهو مما تستقذره الطباع، وقد قال جمهور كبير من أهل العلم بنجاسة المني.

وعليه، فلا يجوز للرجل أمر زوجته بابتلاع المني.

والمسلم ينبغي أن يكون آمراً بمكارم الأخلاق ناهياً عن سفاسفها، وفي تمتع الزوجين كل منهما بالآخر على الوجه الذي أباحه الشرع، وتواطأت عليه الفطرة السليمة غنية عن مثل هذه التصرفات.

والله أعلم.

السؤال السابع:

السؤال :

ما حكم استمتاع كل من الزوجين بفمه في عورة الآخر ؟ .

الجواب:

للزوج أن يستمتع بزوجته كيفما شاء ويأتيها في مكان الولد من أيّ مكان شاء كما قال الله تعالى : (نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ) البقرة 223 .

ويحرم على الرجل في إتيان الزوجة أمران :

الأول : الوطء في الحيض ، كما قال تعالى : (وَيَسْأَلُونَكَ عَنْ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمْ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ (222) سورة البقرة

الثاني : الوطء في الدّبر " قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهم عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَلْعُونٌ مَنْ أَتَى امْرَأَتَهُ فِي دُبُرِهَا " . رواه أبو داود والإمام أحمد وصححه في صحيح الجامع 5889

ويجمع الأمرين المتقدّمَيْن حديث النبي صلى الله عليه وسلم " اتَّقِ الدُّبُرَ وَالْحَيْضَةَ " . رواه أحمد وأبو داود وهو في صحيح الجامع 1141

أما مسألة الاستمتاع بالفم في موضع العورة فإنه يُشترط فيه أمرين :

1- أن لا يكون ضارا

2- أن لا يؤدي إلى دخول النجاسة إلى الجوف

قال الشيخ عبد الرحمن البراك :

(ينبغي اجتنابه تنزهاً وترفعاً لما فيه من القذارة ومخالفة الفطرة ، ولأنه يفوّت على المرأة قضاء وطرها إذا اعتاده الرجل)

السؤال الثامن:

السؤال :

ما حكم ابتلاع المرأة لمني زوجها ؟

الجواب:

ابتلاع المرأة لمني زوجها حرام وذلك لعدة أمور :

الأول : أن فيه تعرضاً لدخول النجاسة إلى فم المرأة ، ولا يُأمن مع خروج المني أن يخرج شيء من النجاسة ، خصوصاً في أول المني كالمذي والودي النجسين ، أو خروج بعض البول في آخر تدفق المني ، والمظنة ههنا تنزل حكم (المئنة) أي اليقين كما يقول الفقهاء ، فيحرم من هذا الوجه ، والشرع قد جاء بسد الذرائع .

الثاني : ولو قيل عند بعض العلماء بأن " المني طاهر " إلا أنهم لا يجوزون ابتلاعه استخباثاً واستقذاراً لقوله تعالى : (ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث) سورة الأعراف 157 ونظير هذا أن القول الراجح عندهم هو طهارة أبوال مأكول اللحم من الحيوانات ، إلا أنه من قال بذلك يمنع من أكل أو شرب روث وأبوال مأكول اللحم من الحيوانات ويعللون ذلك بالاستخباث ، ويجيزونه في حالة الضروة للمريض . واستخباث العرب والمسلمين يُرجع إليه إذا لم ينص في الشرع على خبث ذلك ، وليس في عرف العرب ولا أهل الإسلام منذ القديم أن تفعل المرأة ذلك مع زوجها ، والعادة محكمة كما يقول الأصوليون ، فيحرم من هذا الوجه أيضاً .

الثالث : أن فيه تشبهاً بالكفرة وأهل المجون وأهل الزنا الذين لا همَّ لهم إلا التلذذ بالشهوات ، وموافقة للحيوانات ، بل إن بعض الحيوانات تترفع عن الاقتراب من فرج الذكر إذا أتاها ، وقد قال صلى الله عليه وسلم : (من تشبه بقوم فهو منهم) رواه أحمد وغيره بسند جيد .

ولم يكن معروفاً عند أهل الإسلام أنه إذا أتى الرجل زوجته فإنها تبتلع منيه ، ولم يعرف فيهم إلا عندما تشبه بعض أهل الإسلام باليهود والنصارى والشاذين منهم، وقد قال صلى الله عليه وسلم : (لتتبعن سنن من كان قبلكم حذو القذة بالقذة قالوا : اليهود والنصارى . قال : فمن القوم إذاً ؟) رواه الشيخان .

وقال تعالى : (أولئك كالأنعام بل هم أضل أولئك هم الغافلون) فتباً لعبد يتشبه بمن هو أضل من الأنعام !!*****

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

فيحرم من هذا الوجه أيضاً فإن التشبه بهم واضح وجلي ، وما انتشر هذا في أهل الإسلام إلا مع انتشار الأفلام الإباحية التي تصور الزناة الفجرة وهم يقضون فواحشهم بصورة تترفع عنها الحيوانات ، فكيف بأهل الفطرة والعفة والنظافة ؟*! والله أعلم .

وفي الختام: نقول:

أولاً: الحمدلله الذي أحل لنا الطيبات وحرم علينا الخبائث... والحمدلله الذي طيبنا بما فيها وما نفعل...

ثانياً: نعلم ونؤمن جميعاً بأن أي شيء قد يضر الإنسان أو صحته أو حياته أو أخلاقه قد نزل تحريمه بالقرآن الكريم أو السنة النبوية الشريفة أو القياس أو الإجماع... فالحمدلله الذي لم يثبت تحريم اللحس أو المص...

ثالثاً: أود التنويه إلى الذي يتقززون بمجرد التفكير باللحس أو المص، لا تعتقد أن هناك فرق كبير بين اللحس أو إدخال اللسان بالفم... فمنطقة العضو التناسلي الأنثوي قد تغلبه رائحة العطورات أو معطرات الجسم أو بعض النكهات الغنية بالفواكة أو غيرها، وكذلك العضو الذكري، طبعاً الرائحة لن تكون هناك من نفسها، بل باعتناء صاحبها بها !!!باعتقادي أن الشيء الذي يبعد الرجل/المرءة عن اللحس او المص هو موقف سابق، أو ظن خاطيء...الخ لا تعتقد أنك بعد الاستحمام ستبقى رائحة العرق والنتن موجودة قرب العضو التناسلي!! على العكس بل سيتطهر المكان ...بعض الاشخاص ولأننا من وطن عرف بالجفاء أكثر من الرخاء، يعتقدون أن النزول للحس او المص امر سيء أو شيء يدل على الخزي أو العار... على العكس من ذلك، فقد أحل الله ورسوله عليه الصلاة والسلام كامل الزوج من رأسه إلى اخمص قدميه لزوجته، وأحل الزوجة من رأسها إلى أخمص قدميها لزوجها، وحرم عليه دبرها (فتحت الشرج) فقط. وصح أنه إذا كانت في فترة حيضها أن تتطهر وان يدعكه في مؤخرتها دون إيلاجه في فتحة الشرج حتى يقذف... ولكن حُرّم عليه إيلاجه في فتحة الشرج سواء كانت في طهر ام في حيض. فهذا يدل على أنها حلال أحلها الله بجميع مافيها على زوجها، وأحل زوجها لها بجميع مافيه... فلا تعتقد أن هذا الشيء خزي أو عار أو عيب، اقنع ذاتك ورغبتك ونفسك أنها من ملذات الحياة، وأن ممارستها تضفي وضيف لذة وحب ورومنطقية وخضوع واندماج روح الزوجين ببعض وذواب الكبر وتعادل النفسين على مستوى واحد... ولتضفي على زوجتك حباً لن تعلم مدى قدره، حاول اتصال عينك بعينها اثناء اللحس...فالحياة لن تدوم لك طويلاً، فلا تحرم نفسك لذة العيش والمتعة ولو لتجربة مرة واحدة فقط....

أتمنى أن لا تفوتنا في حياتنا ملذاتنا ورغباتنا في الحلال...

طهارة المني ونجاسته:

اختلفت أقوال الفقهاء في حكم المني والراجح من أقوال العلماء أن المني طاهر ومن ثم فوجود أثار المني على الثوب لا أثر له على طهارة الثوب، ولكن عليك إذا كان المني يابسا أن تفركه وإذا كان رطبا فعليك أن تزيله بالماء.

تفصيل أقوال الفقهاء في حكم طهارة المني على النحو التالي:

1- إنه نجس , كالبول , فيجب غسله رطبا ويابسا من البدن والثوب . وهذا قول مالك , والأوزاعي , والثوري , وطائفة .

2- إنه نجس , يجزئ فرك يابسه , وهذا قول أبي حنيفة , وإسحاق , ورواية عن أحمد .

3-: إنه مستقذر , كالمخاط , والبصاق , وهذا قول الشافعي , وأحمد في المشهور عنه والدليل على رجحان القول الأخير ما رواه الإمام أحمد في مسنده :

بإسناد صحيح , عن عائشة قالت : { كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يسلت المني من ثوبه بعرق الإذخر , ثم يصلي فيه , ويحته من ثوبه يابسا , ثم يصلي فيه } ., عن عائشة قالت : { كنت أفرك المني من ثوب رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم يذهب فيصلي فيه } . وروي في لفظ الدارقطني : { كنت أفركه إذا كان يابسا , وأغسله إذا كان رطبا } " . رواه مسلم.

كيفية استثارة القضيب؟

تختلف الطريقه من الاثاره بواسطه الزوجه او بواسطه الزوج وهنا نتكلم عن دور الزوجة في إثارة القضيب تتغنج له بالكلام وتنشد له عبارات خاصة مثيرة و تسمعه كلام عذب به من جمل الحب والود والشوق الشئ الكثير و ترقق عباراتها وتنتقي اجمل كلماتها وهكذا وتداعب لسانه وتعض شفتيه بحركة فوق اللمس ودون العض وتلاعب عنقه وصدره بلسانها تمسح بيدها على جميع جسده بحركة دائمة وكأنها عفويةوليس هناك داعي ان يكون التركزي على القضيب نفسه فقط وايضاً لمس القضيب باليد ومن ثم تمسيده براحت اليد والرجل مستلقي على ظهره واخذ القضيب ومصه بنعومه وبشوق ومن ثم لحسه بطرف اللسان من أسفل الى اعلى وبالعكس ,و وأدخاله داخل الفم وأخراجه بحركات بطيئه وسلسه ,, يشعر بالكثير من الاثاره ,, وخاصه وانك تشميه وتشمي ريقك المنسدل عليه وكذالك نظراتك له ولعيني الزوج لها دور مهم جدا جدا في عملية الاثاره .. ولاتنسي ان تداعبي الخصيتين وان تحمليها وان تلعقيها باللسان فذالك يشعر بالرغبه ويزيد من توهجها .. كذالك تمرير القضيب على النهدين وبينهما طريقه رائعه للاستثاره ..وبذلك يتم انتصاب القضيب من هذه الاشياء.

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

المناطق المثيره في العضو الذكري عند الرجل:

هناك الكثير من النساء من قد تشتكي ضعف او بطئ اثاره زوجها الجنسيه وتشتكي البطء في استجابه العضو لديه بالانتصاب وتعتقد بأن ذلك له علاقه بالضعف الجنسي ايضا هناك من الرجال ذوى الزواجات المتعدده من يفضلن زوجه عن اخرى وتستغربن الزوجات لذلك بالتاكيد هناك اسباب كثيره للتفضيل ولكن قد يكون احدها هي طريقه لعق الزوجه لعضو زوجها وهو ما تجهله الكثير من النساء اليوم.

فاللمس الخفيف للعضو وذلك في المنطقه المحصوره والقريبه من الخصيتين يعملان على اثره العضو وبدء الانتصاب وذلك لحساسيه هذا الركن فعند الضغط على هذه النقطه تسرع الاستجابه للانتصاب لدى الزوج حين حدوث الانتصاب يأتي الجزء المهم وهو الضغط على نقطه تسمي (Frenulum) والموجوده حول راس القضيب هذه النقطه موجوده في هيئه حلقه دائرية تحيط بالرأس تحتوى الكثير من المستعشرات والتى تعمل بكفأه عاليه في اشعار الرجل بالنشوه العارمه في الجماع في الوقت والذي يتميز راس القضيب بحساسيته المطلقه لاي ضغط قد يتسبب بازعاج الرجل في نفس الوقت الرطوبه في هذه المنطقه تشعره بالمتعه.

الطريقة المثالية للعق وإثارة العضو الذكرى:

بعد ان شرحنا نقاط ضعف العضو المثيره نأتى الى الطريقه العمليه حتى تتحقق الاثاره المطلوبه هناك من النساء من تقوم بلحس العضو فقط وهذا خطأ وهناك من تقوم بعضه عضا خفيفا وهذا ايضا خطا وهناك من تكتفي بتقبيل الراس بضع قبلات وهذا خطا وهناك من تعتقد بأن الضغط بيديها على القضيب كافيان لاحداث النشوه وهذا خطا جسيم اذا أين الصح ؟!

الصح هو جميع ماذكرت مجتمعاً تبعا بالطريقه والتى سوف اذكرها وماعليكم سوى ان تذركروني بالدعوات:

إذاً عزيزتي الزوجه بعد ان يبدا عضو زوجك بالانتصاب قومى بفتح فمك وادخال راس القضيب فقط وذلك بأن تقومي بالضغط باسنانك العليا والسفلي على المنطقه المحيطه لراس القضيب والتى ذكرتها سابقا ضغطا مستمرا رقيقا حتى لا يسبب له اى الم ولكن فقط يشعره بالضغط بين فكيك وفي نفس الوقت يقوم لسانك الطري بلحس راس القضيب المماثل له طراوه والشديد الحساسيه وتجنبي عزيزتي الامساك بيديك بكامل العضو والضغط الشديد عليه ففي ذلك ازعاجا للعمليه الجنسيه واكتفي بالضغط على الخصيتين بطريقه ناعمه مرنه

الفائده من هذه الطريقه :

هذه الحركه توفر جميع اساليب الاثاره في حركه واحده المتعه الى تعود على الرجل من هذه الحركه تجعله يستغرب ويردد على الدوام هل زوجته قامت بتقبيل عضوه ام لحسه او عضه ام حتى بلعه فتضيع عنده الطرق وهذا هو المطلوب اخيرا هناك الكثير من الازواج ممن يشتكون من سرعه القذف وانا لا اراها

مشكله في حاله تكرار القذف والاثاره وهذا مأاردده دائما)الجنسي الذكي هو من يستطيع اثـــاره الطــرف الاخر ويدفعه الى عدد كبير من الرعشات في العمليه الواحده وليست لذلك أي علاقه ببطء او سرعه القذف)على العكس تماما قد تكون سرعه القذف نعمه ولكن على المتحلين بالصفه وزوجاتهم صـــونها ومعرفـــه كيفيه التعامل معها بالطريقه الصحيحه.

وضعية 69 (المداعبة الفموية):

هي وضعية تبادلية للمداعبة الفموية.. بين الزوج والزوجة يقوم فيها بلعق البظر وتقوم هي بلعق القضيب وهي ضرورية للمداعبة التهيج الجنسي للاستعداد قبل الجماع وهي تساعد الزوجة على ســرعة الوصـــول للاورجازم والنشوة الزوجية العارمة وتساعد على تهيئة الزوج للجماع إذا كان يشكو من ضـــعف الإثـــارة الجنسية أو الارتخاء أو ضعف الانتصاب .. ولهذه الوضعية شروط:

أولا: الرغبة المتبادلة بين الزوجين

ثانيا: النظافة التامة – الاستحمام

ثالثا: الخلو من الامراض التناسلية والأفرازات المرضية.

وتظل هذه الطريقة حسب رغبة الزوجين فلا يحاول احد الزوجين اقناع الطرف الاخر بفعلهـــا اذا لـــم يكـــن مقتنعا بها.

متعة التفريش:

المقصود بالتفريش هو تمرير القضيب على منطقة البظر وما حوله وذلك صعوداً ونزولاً مع ضغط القضيب على ما بين الشفران حتى تستلذ الزوجه مع حركة القضيب وطريقته أن تستلقى الزوجة عـــلى ظهـــرهـــا وتضع وسادة تحت مؤخرتها وتلاصق فخذيهـــا بصـــدرهـــا بينما الساقين إلى الأعلى ويكون الزوج ممسكن بها بيديه ثم يقوم الزوج الذكي بإمساك القضيب بيده وضربه بالمنطقه اللتي بـــين الـــشفران مـــرات عـــده ويستطيع الزوج بتهييج زوجته عند إدخال رأس قضيبه فقط في فترة التفريش ومن ثم يعاود التفريش حتى تطلب الزوجه منه ان يقوم بالأيلاج كاملاً من شدة الشهوه لأنها لن تستطيع التحمل أكثر من ذلـــك وعنـــد تدخيل القضيب كاملاُ يفضل التوقف عن الإيلاج وعدم إخراج القضيب لأن الزوجه بهذه اللحظه تكـــون قـــد وصلت لقمة نشوتها وتقوم بإنزال شهوتها

هل مداعبة الاعضاء التناسلية تسبب بعض الامراض ؟

لا لا تسبب امراضا الا اذا كان العضو يعاني من الامراض فإذا كان احدهما مصاب بالالتهاب او اذا لم يغسل جيدا ولم يتخلص من بقايا الاوساخ ووضعت المرأة قضيب الرجل في فمها وداعبته او ان الرجل داعب فرج زوجته بفمه فإن الجراثيم (جراثيم المرض) ستنتقل وتسبب الامراض لذا يجب على الازواج التأكد من النظافة الشخصية والاستحمام قبل الممارسة لان النظافة تمنع نفور احدهم من الاخر وتزيد من تقربهما مع تمنياتي لكل الازواج معاشرة سعيدة.

الحل لمشكلة الجنس الفموي لمن يخاف من ذلك:

قبل أن نطرق طرح المشكلة وحلها علينا أن نعلم أن هناك لهذا النوع من الجنس إيجابيات وسلبيات.

إيجابيات وسلبيات الجنس الفموي:

* إيجابيات :

- حركه مثيره بشده عند الرجل
- بديل رائع للأزواج اثناء فترة الدورة عند النساء
- بعض النساء تستلطفه

* السلبيات:

- قتد تسبب في نقل بعض الأمراض.
- بعض النساء تتقزز.
- السائل اللذي يخرج قبل الإنزال نجس , ويكون سبب لتطريش وبعض النساء الذين يجبرنهن ازواجهن على المص.
- وحتى النساء المعتاده على المص, تكون قلقه خوفا من الأنزال لذا كلما وصل عند الذروه تتوقف خشية إنزاله فتتسبب له بالأزعاج.
- قليل من النساء الاتي يشعرنا باللذه من عملية المص

الحل : باستخدام الواقيات ذات النكهات والتي مصنوعه من أجل الممارسات الفموية والتي تمكن الزوجه من الأستمتاع بنكهة الفواكه الطبيعيه وإشباع رغبات الزوج الجماحة دون إذية نفسها او تعكير مزاجه وتعريض نفسها لكل المشاكل السابق ذكرها وانصح حتى من اعتادت هذا الفعل بدون واقي ... التوقف واستخدام هذ النوع من الواقيات وانصح الزواجات التي منعنهن من العمل هذا احد الأسباب السابقه تأخذ من هذه النوعيه وتفاجئ زوجها ..

عناية الرجل بجهازه التناسلي :

إننا دائما مانعتني بطهارة فمنا ونخشى رائحة البخراء, فنوالي المضمضة , وننظف الاسـنان والفـم فـلا يدخله الا كل طاهر ونظيف, فكيف بنا مع نظافة أجهزتنا التناسلية التي تجاور فتحة الشرج وفتحـة البـول وتلاصقهما , بل أن المجرى التناسلي للرجل هو نفسة مجرى البول , والفوهتان الشرج والصماخ البولي , خلقتا لطرح فضلات الأنسان الوسخة والسامة وبحكم الجوار يتسخ الجهاز التناسلي , ويغدوا مرتع للجراثيم والميكروبات التي توجد في أغشيتة المخاطية وثناياها ما يحببها الي العيش والتفريخ لتوفر شروط البقـاء لها وهي الدفء والرطوبة والظلمة والغذاء , والمعلوم ان الجراثيم لا تعيش الا على الأوساخ والمزابـل , والنظافة عدوها الأكبر , وبما أن عضو الرجل الذكري بارز للعيان وثناياه ومداحله قليلة , فأن العناية بـه أسهل من جهاز المراة التناسلي .ولذلك ننصح الرجل بالخطوات التالية لنظافة ذكره وصحتة.

1- غسله بالماء والصابون مرة واحدة يومية عالأقل .

2- ختان الذكر له فوائد جمة منها عدم تجمع الجراثيم والفطريات تحت حشفة الذكر وقد حثنا ديننا علـى الختان وجعله من سنن الفطرة واذا كان الرجل غير مختون , ولا تزال قلفة ذكره موجوده فعليه ارجاعهـا للخلف قبل الغسل وتنظيفها من الداخل والخارج وخاصة الحشفة. وذلك لان الحشفة والقلفه تجمعان بينهما الأدهان والمفرزات مما يؤدي لكثرة وجود الالتهابات والاصابات التي تصيب الرجل . وهناك فائـدة اخـرى فتعويد المراهق من صغره على نظافة ذكره يوميا ينقذه من التهيج والثوره الجنسيه وبالتالي يحميـة مـن العاده السرية.

3- ان كانت الحشفة مصابة بتخرش او احمرار , فمن الضروري رش مسحوق البودره الغير مخرشه .

4- ان كان الرجل ذو بشرة حساسة ويملك جلد رقيق يحمر ويتخرش بـسرعة خاصـة بعـد المعاشـرات الزوجية فينصح بدهنة بفازلين او اي كريم مرطب أخر او حتي زيت الزيتون, مع ملاحظة انه يجب عليـه في الصباح ان يرش ذكره ببودرة التالك وذلك بعد ازالة المادة الدهنيه.

5- على الرجل ان ينتظر دقيقة بعد كل تبول وان يمسد ذكره بيده لان مجري البول (الاحليل) لطوله تبقى فيه بضعة قطرات عالقه من البول فعليه ان يخرجها كي لا تلوث ملابسه .

6- بعد كل جماع لابد من غسل القضيب.

7- حلق شعر العانه له فوائد صحيه: فهو من سنن الفطره التي ربانا عليها عليه الصلاة والسلام. وأحاديث ذلك موجودة بالصحيحين ولاعلينا بما يقوله الشرق والغرب والذين يقولون ان شعر العانه مفيد في اثـارة اعصاب المراة الجنسية الحساسة والتي توجد في بظرها ، وان وجود الشعر في العانه واحتكاكـه بـالبظر يسرع نشوة المراة ويوصلها للذروة سريعا وكذلك كما هو معلوم فأن فرج المراة يفرز مواد دهنيه وعـرق كثير خاصه مع الحركه والاهتزازات الجنسية فيقوم شعر عانة الرجل بتجفيف تلك الافرازات ويهيئ المـراة

للاستمتاع بالجنس معه .و لابأس من حلق شعر العانه كل فتره من اجل ترك الفرصـــة لمـــسامات الجلـــد بالتنفس من جديد . فهذا كله مخالف لما جاء عنه صلى الله عليه وسلم قولاً صحيحا ثابتا

عمل مساج للقضيب:

سنتحدث اليوم عن مساج مثير وساخن جدا تقوم به الزوجه لزوجها كالاتي :

خصيتي الرجل حساستين للغاية.. ومداعبة المرأة لهما.. بالمسح الناعم والتحسيس.. وقبضهما داخل اليـــد ولويهما.. الخ.. كلها تبعث اشارات عصبية من المتعة الفائقة..طبعا وصول اصابع المرأة اليهما ومداعبتهما اثناء عملية الجماع اثناءالايلاج) يزيد مـــن نـــشوة الرجـــل..نـــأتي للعـــضو او القـــضيب حـــسب الكتـــب العلمية..واقولها لكم بصراحه.. سر سعادة الزوج وانبساطه في الفراش يكمن في مداعبة قـــضيبه!!!اكثـــر الاجزاء حساسية في القضيب هو قمته.. ثم الخط الواصل بينه وبين الخصيتين..ممكن اســـتخدام أي زيـــت للتدليك.. ولكن يجب مراعاة ان يكون بكثرة في هذا الجزء لان عضو الرجل يحب ان يكون زلقا بين يـــدي الزوجة.. نتحسس بالاصابع من الخصيتين الى قمة العضو.. ذهابا وايابا.. ثم يحاط العـــضو بيـــد وتحـــاط الخصيتين باليد الاخرى.. وتحرك اليد الاولى للامام والخلف كحركة الجماع فيمـــا تـــداعب اليـــد الاخـــرى الخصيتين.. تنضم اليد الاخرى للاولى في الاسفل.. وتتحركان معا باتجاه واحد للامام والخلف.. وممكن ان تتحرك احدى اليدين فيما تداعب الاخرى قمة العضو بحركات دائرية حوله..تنويع حركات واتجاهات اليدين مهم جداااا.. ويمكن ايضا ضم اليدين حول العضو.. ثم رفعهما من قاع العضو الى قمته.. تترك اليد الاولـــى العضو لتنضم الى اسفل اليد الاخرى.. ثم تغادر اليد الاخرى من الاعلى لتنضم الى الاســـفل وهكـــذا.. دون نسيان الضغط الجيد حول القضيب... او ممكن عكس الحركة.. يعني من الاعلى الـــى الاســـفل بالتنـــاوب.. وهكذا...ويمكن اكتشاف حركات اخرى مع الزمن... حسب مصارحة الزوج مع زوجته في الاوقات الحميمة كما ذكرت في اول الموضوع.. يعني تسأل الزوجة الزوج اي اكثر حركة اعجبتك.. هل تريد اسرع ام ابطأ.. وهكذا.. ويمكن ان تسأله مباشرة اثناء المساج.. تسأله أسئلة تحتاج الى الاجابة بـــنعم او لا فقـــط ولـــيس تفاصيل..لن يجد العقل ليفكر في تفاصيل.. يعني هل يعجبك هذا.. اتريد ان اكرر هذا؟؟

ملاحظة: تستطيعي أن تستخدمي أي زيت أو مراهم ودهونات أو كريمات لاتسبب أي ضرر علـــى البـــشرة أثناء عمل المساج مع العلم أن هناك زيوت خاص للمساج وبرائحه جميله ومثيره قومي بدهن القضيب بهذا الزيت او باي كريم او دهان ناعم ليكون مثيرا اثناء المساج والمداعبه ويعطي ملمسا ناعما

فتوى:اما الان ساضع لكم فتوى بخصوص جواز الاستمناء بيد الزوجه

السؤال :هل الاستمناء بين الرجل وزوجته حرام ؟

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

الجواب:الحمد لله ليس الاستمناء بيد الزوجة حراما بل هو حلال لأنّه من الاستمتاع بالزوجة الذي أباحه الله ولأنّ الله تعالى قال : (وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (5) إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (6) سورة المؤمنون .المصدر:(موقع الإسلام سؤال وجواب الشيخ محمد صالح المنجد).

طرق لعلاج سرعة القدف:

القذف هو ردة فعل وإنعكاس من الجسم يتكون من مجموعة من الانقباضات العضلية القوية لعضلات أسفل الحوض يتبع ذلك الوصول إلى نقطة في عملية الإثارة للرجل لا يمكن معها العودة إلى الوراء وهي قمة المتعة في العملية الجنسية، ويحدث معها خروج المني متدفقا بشدة مصحوباً بلذة قوية جداً تستمر لثواني معدودة، بعدها يحدث خمول تام ورغبة قوية فى النوم والراحة.

هناك القليل من الرجال يعانون من سرعة شديدة فى القذف، فبعضهم قد يتمكن من الإيلاج لثواني ولا يملكون أن يتحكموا فى أنفسهم وتنتهى العملية فور بدايتها، وهناك من هم أسوأ من ذلك فقد يقذف بعضهم قبل ملامسة الزوجة أصلاً !! فإذا كنت من هؤلاء فإليك تمارين تحصل بها على قدر أكبر من التحكم فى عملية القذف:

- طريقة (توقف – إبدأ):

مجموعة التمارين الآتية وضعت أصلاً بواسطة الطبيب James Semans ، وتهدف إلى تعليمك كيف تتحكم وتوقف مستوى الإثارة قبل أن تصل مباشرة إلى النقطة التى ذكرناها فى تعريف القذف، تلك التى تصبح العودة إلي الوراء عندها مستحيلة ويصبح القذف حتمياً.ذلك يكون بأن تتعلم تدريجياً كيف تميز مستوى الإثارة التي تصل إليها والتي يحدث عندها القذف، وبناء على قدرتك على تمييز هذه الدرجة من الإثارة بدقة تقوم بتعديل حركاتك أثناء عملية الجماع. واكتشف الطبيب semans أن –طريقة (توقف – إبدأ) لها قدرة هائلة على مساعدة الكثير من الرجال الذين يعانون من مشكلة القذف السريع، والذى يصبح الجماع بالنسبة لهم ليس إلا خيبة أمل كبيرة وكذلك الحال عند زوجاتهم.معظم الرجال الذين مارسوا هذه التمارين استطاعوا الحصول على تحكم جيد فى القذف فى خلال 2–10 أسابيع:

1– قم بشرح خطوات التمارين بدقة لزوجتك، ثم بعد ذلك أطلب منها أن تقوم بإثارة القضيب بيدها جافة بدون استخدام أي مواد بينما أنت مستلقٍ على ظهرك مغمض العينين وتركز بذهنك فقط على الإثارة التي يحصل عليها القضيب لا تلك الناتجة عن التفكير في زوجتك أو تخيل أى شيء مما يعتاده الرجال فى هذا الوقت، إنما فقط إثارة القضيب ليس إلا، وبمجرد شعورك بأن القذف على وشك الحدوث أطلب من زوجتك أن تتوقف قليلا حتى يزول ذلك الشعور وتهدأ ثم لتبدأ زوجتك من جديد وعند تكرار قرب ميعاد القذف أطلب منها التوقف وهكذا حتى تستطيع أن تطيل هذه العملية لمدة 15 دقيقة ثم بعد ذلك أترك زوجتك تكمل حتى يحدث القذف ولكن ليس قبل مرور 15 دقيقة.قد تفشل في المحاولات الأولى فى الصمود لمدة 15 دقيقة فلا

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

تيأس ولكن عاود المحاولات فى أيام أخرى بمعنى ألا تتم محاولتين فى نفس اليوم للحصول علـــى أفـــضل نتيجة، واستمر فى هذا التمرين حتى تستطيع أن تؤجل القذف مدة 15 دقيقة لثلاث أو أربع مرات متتاليـــة وكما أسلفت ليست فى نفس اليوم.

2- كرر الخطوة رقم 1 ولكن هذه المرة لتستخدم زوجتك مادة مساعدة مثلا K-Y jelly أو أي مادة أخرى لها نفس الوظيفة، ولا حظ هنا أن الإثارة ستكون أقوى و سيصبح التحكم فى القذف أصعب، فإذا أحســست أن القذف سيحدث أيضا بسرعة فاطلب من زوجتك التوقف قليلا، وهكذا حتى تنجح فى تــأخير القــذف 15 دقيقة لثلاث أو أربع مرات متتالية وأكرر ليست فى نفس اليوم!!

3- ثلاث أو أربع مرات متتالية من النجاح فى الخطوة السابقة تشير إلى أنك أصبحت تمتلك القدرة الكافيــة على التحكم التى تسمح لك بممارسة هذا التمرين أثناء الجماع الفعلي مع زوجتك. وإن أفضل وضع للجماع يحسن البدأ به لممارسة التمرين هو وضع(الفارسة) أو المرأة تعلو الرجل، فعندما يحدث الإيلاج ضع يدك على حوض زوجتك وأرشدها واطلب منها التحرك ببطء لأعلى ولأسفل، وكما تعلمت أوقف زوجتك حينمـا تشعر بقرب القذف ولتبدأ ثانية حينما يزول هذا الشعور وهكذا، وهنا ملحوظة هامة وهى أنـــك ينبغـــي ألا تحرك حوضك لأعلى ولأسفل لتقابل تحركات زوجتك ولكن على العكس فقط كن ساكنا وفقط ركز فى مستوى الإثارة، وحاول أن تستمر هكذا لمدة 15 دقيقة قبل أن تبدأ بالحركة مع زوجتك والقذف فى النهاية.

كرر هذا التمرين حتى تنجح فى تأجيل القذف 15 دقيقة لأربع مرات متتالية على أن تزيد من مدة حركتـــك مع زوجتك فى كل مرة مع مراعاة التوقف حين شعورك بقرب القذف قبل مرور 15 دقيقة دائما. إذا حـــدث وتم القذف سريعا ولم تستطع أن تتحكم فيه، فلا تعتبر هذا نهاية الأمر وأنك حصلت على الصفر الكبير ولكن ببساطة استرح قليلا 15 – 30 دقيقة ثم كرر الجماع بنفس الطريقة مرة أخرى.

4- مارس الجماع بأوضاع مختلفة بنفس الأسلوب المتبع لتستمر فى كل مرة 15 دقيقة أو أكثر، وليكن مثلا الجماع بوضع الجنب إلى الجنب أو الجماع من الخلف، -ولا أعنى فى الدبر، فانتبه أخـــي غفـــر الله لـــي ولك!!- وغير ذلك من الأوضاع، ذلك قبل أن تصلا فى النهاية إلى الوضع الأشهر وهو(الرجل يعلو المرأة) لأن هذا الوضع هو الذي سيكون تأخير القذف فيه أصعب من كافة الأوضاع الأخرى.

- طريقة الضغط أو العصر :

هذه الطريقة إلى حد ما أعقد من الطريقة السابقة، فإنها تتطلب أن تقوم الزوجة بالضغط أو عصر القضيب بطريقة تمنع حدوث القذف عندما تشعر أنه على وشك الحدوث جداً، فعند هذه اللحظة تقوم الزوجة بالضغط على القضيب بقوة مستخدمة الإبهام وأصبعين آخرين أو أكثر من نفس اليد، فتضع إبهامها على المنطقـــة من سطح القضيب السفلي (frenulum) التى يلتقي عندها جسم القضيب بالحشفة، ثم تضع السبابة على الجهة المقابلة للإبهام على السطح العلوي ثم بقية أصابعها حول جسم القضيب، وينبغى أن تضغط بأصابعها

على القضيب بشدة بدون أن تحرك أصابعها أثناء الضغط، حيث أن أقل مقدار من الحركة أو التغيير فى قوة الضغط قد يؤدى إلى حدوث القذف فورا بدلا من أن يمنعه:

1- تقوم الزوجة بالاستمناء لزوجها كما في الخطوة 1 (بيدها جافة) ثم كما في الخطوة 2 (باستخدام مواد مزلقة كـ k-y jelly) من طريقة توقف – إبدأ التى سبق الكلام عنها، ولكن بدلا من رفع يدها عند إشارتك لها بقرب القذف فإنها بدلا من ذلك تقوم بعصر القضيب لمدة 15 – 20 ثانية بالطريقة التى أشرنا إليها، مما يؤدي إلى ضعف الانتصاب شيئا فشيئا، ثم لتبدأ فى إثارتك ثانية ولتكرر نفس الأمر مرتين أو ثلاثة قبل السماح بالقذف.

2- عندما تكتسب درجة من التحكم بواسطة هذا التمرين فأنت جاهز الآن للتدريب أثناء الجماع، ولكن أثناء وضع معين بذاته من أوضاع الجماع. تقوم الزوجة بالجلوس فوقك في وضع الفارس و يتم الإيلاج ولكن يبقى
كلاكما بدون حراك، نعم بدون أدنى حركة منكما ويستمر الوضع هكذا حتى تخبر زوجتك في الوقت المناسب بأنك على وشك القذف، فتقوم فورا برفع نفسها بعيدا عنك ولكن بهدوء لأن الحركة العنيفة أو كثيرة الإثارة كفيلة بإنهاء الموضوع فوراً!! ثم تقوم بعملية عصر القضيب كما سبق، وتكرر هذا الأمر مرتين أو ثلاث قبل السماح بحدوث القذف.

3- عندما تصبح متأكدا من تحسن قدرتك على التحكم في القذف (وذلك غالبا يكون بعد ممارستك للخطوة رقم 2 لثلاث أو أربع مرات متتالية) فينبغي أن تبدأ بالقيام بتحريك حوضك حركات هادئة بسيطة أثناء الجماع في نفس الوضع السابق (المرأة فوق) وكذلك لتبدأ زوجتك بتحريك حوضها حركات بسيطة هادئة فى نفس الوقت، ولكن يجب أن تكون مستعدة تماما أن تنسحب وتقوم بعملية العصر عندما تعطيها الإشارة. فى غضون أسابيع قليلة من المفترض أن تكون اكتسبت قدرة كافية على ممارسة هذا النوع من الجماع المصحوب بالتوقف والعصر لمدة 15 – 20 دقيقة قبل أن يحدث القذف.

4- الآن قم بممارسة الجماع بأوضاع أخرى، ولعلك قد تجد أنه مازال من الصعب التحكم فى القذف أثناء الوضع الأشهر التقليدى (الرجل فوق المرأة)، ولكن إذا استطعت أن تواظب على ممارسة الخطوة رقم 1 من هذا التمرين (العصر) ولو مرة واحدة فى الأسبوع على الأقل وذلك خلال الثلاثة أشهر التالية، ستحصل فى النهاية إن شاء الله على القدرة الكاملة على التحكم فى القذف والتى ستنفعك فى ممارسة كافة أنواع النشاط الجنسى مع زوجتك.

طرق إطالة مدة الجماع:

– الطريقة الأولى: تأكد أولاً أن زوجتك قد وصلت إلى أقصى درجة ممكنة من الإثارة قبل أن تبدأ بعملية الإيلاج وذلك عن طريق عملية مداعبات ما قبل الجماع والتي يجب ألا تقل بحالٍ عن 20 دقيقة، وذلك لتضمن أنه حتى لو استغرقت عملية الإيلاج فترة قصيرة فإن عملية الجماع ككل (مداعبات ما قبل الجماع +الإيلاج + مداعبات ما بعد الجماع) سوف تستغرق وقتا كافيا تماما لتصل الزوجة إلى هزة الجماع و تحصل على متعتها كاملة مثلك!! ثم عندما تبدأ بعملية الإيلاج فحاول فى البداية أن تكون حركاتك أقل إثارة من الحركات المعتادة لعملية الإيلاج؛ مثلا تقوم بحركات دائرية بواسطة الحوض لتحرك العضو بهدوء داخل مهبل زوجتك بدون إثارة كبيرة، فذلك يساعدك على إطالة المدة بعض الوقت.

– الطريقة الثانية: بعد انتهاء عملية الجماع قم بالانتظار لمدة15 أو 30 دقيقة ثم إذا استطعت الحصول على انتصاب جيد فعاود الجماع مرة أخرى، ففى هذه المرة غالبا ما ستطول المدة وتكون كافية لإرضاء زوجتك!وهذه الطريقة مفيدة بالذات إذا كنت ما زلت شابا وليست لديك الخبرة الكافية، فكما هو معلوم أنه كلما تقدمت فى السن كلما اكتسبت خبرة وقدرة أكبر على التحكم فى القذف واطالة عملية الجماع

كلمة أخيرة:إذا قمت بتجربة كلا الطريقتين من التمارين (توقف – إبدأ)و (الضغط أو العصر)، ورغم ذلك لم تحصل على أي تحسن، فأعتقد أخي الحبيب أنه قد حان الوقت لزيارة الطبيب الذي ربما يكون قادرا على أن يصف لك دواء يساعدك فى الحصول على التحكم الذي تنشده، وأولاً وآخراً المستعان هو الله وحده لا شريك له، فهو الذى أصابك بما تعاني منه وهو وحده القادر على أن يصرف عنك، فلا تنساه وكن دائما ذليلا على باب عبوديته، اللهم اشفي كل مريض وارحمنا برحمتك إنك أنت العزيز الرحيم..... ولعل بعض الإخوة والأخوات يستنكر التفصيل فى هذه الأمور، ولكن القصد هنا بتكرار هذا الموضوع هو التفصيل نفسه، حيث أن الكثيرين ممن أعرف لا يفهمون كيفية تطبيق هذه التمارين المساعدة ولذا سرعان ما يتهمونها بالفشل وحقيقة الأمر أنهم لم يعرفوا كيفية تطبيقها كما ينبغي، ولقد حاولت قدر استطاعتي الحد من استخدام الترجمة الصريحة لبعض الألفاظ الواردة فى المادة العلمية الأصلية وذلك لشدة صراحتها بما قد يستنكره البعض، ولكن هذا جهد المقل فأرجو العذر

ملاحظة: هناك من يشتكي من البروستات وبالتالي سيسبب ضعف جنسي وعلى من به هذا المرض أن يستشير الطبيب قبل إستخدام هذه الطرق؟ونصيحتي أيضاً لمن يشتكي من سرعة القذف ان يجرب :

العسل البري : تسكب ماء فاتر ربع كاس و تضح ملعقه من العسل البري ودعه حتى يذووب ثم تناوله في الصباح و قبل الجماع بنص ساعه او ربع ساعه و أن شاء الله ستجد الفائدة.

الرعشة الجنسية

الرعشه الجنسيه وما ادراك مالرعشه الجنسيه:

وصول المرأة الى قمة النشوة في الجماع او ما يعرف بالرعشة "الاورجازم" ليس بالامر السهل .. وغالبية النساء لا يصلن هذه المرحلة اثناء العملية الجنسية .. لأن الرجل ينهي ويقذف حممه البركانية قبل ان تكون المرأة قد قضت حاجتها .. ولعل للامر اسباب كثيرة يحتاج نقاشها الى صفحات عديدة ولكن من الاسباب الرئيسية لعدم وصول المرأة لهذه الرعشة هو سرعة القذف عند الرجل وعدم بدأ الممارسة بداءا صحيحا وانما قيامه منذ البدء بايلاج قضيبه من اجل الوصول الى غايته غير ابه بما تشعر به المرأة ... وهناك ايضا اسباب ذاتية تتعلق بالمرأة كعدم انسجامها مع الشخص الذي يمارس معها الجنس او برودها الجنسي وعدم رغبتها .... الخ .على العموم فأن المرأة السعيدة التي تتمكن من بلوغ هذه الرعشة "الاورجازم "

فوائد بلوغ الرعشة الجنسية:

1- تزيل جميع الضغوطات والتوترات المتراكمة لدى المرأة وتشعر بارتياح كبير بعد وصولها الى هذه النقطة في العملية الجنسية " نقطة اللذة النهائية"

2- تحافظ على العضو التناسلي .. حيث ان بلوغ النسوة يؤدي الى تدفق الدم في العضو .. الامر الذي يعطيه حيوية كبيرة.

3- تقلل من خطر الاصابة بالنوبات القلبية .. حيث اثبتت الاحصاءات ان النساء المشبعات جنسيا اقل عرضة للاصابة بالنوبة القلبية من غيرهن اللواتي يشعرن بالحرمان

4- احراق السعرات الحرارية .. الممارسة العادية تحرق 150 سعر حراري والممارسة الجنسية الملتهبة تحرق اكثر من 300 سعر

5- تخفف من درجة النهم في الاكل وكذلك الرغبة في التدخين لدى النساء المدخنات

6- تخفف الالام .. فبلوغ المرأة النشوة يخفف من الام العادة الشهرية لديها نتيجة معادلة تقلصات الرحم والدم المندفع من خلاله .. وكذلك فان الاورجازم يخفف من الام وجع الراس وقد تزول تماما بعد الممارسة الجنسية الناجحة

7- تخفف من الام الحوض .. حيث ان الدم المتجمع هناك نتيجة رغبة المرأة الجنسية يحتاج الى شيء لدفعه للعودة الى الجسم والشيء الذي من الممكن ان يدفعه للعودة هو بلوغ المرأة مرحلة النشوة (وليس الممارسة العادية دون وصولها الى الاورجازم)

8- تساعد على النوم الطبيعي .. فالمرأة التي تصل الى مرحلة النشوة تنام بشكل طبيعي اكثر .. حيث يفرز الجسم في اعقاب بلوغ المرأة النشوة مادة تعرف ب" الاندورفين" تساهم في تقليل الضغط والتوتر

9- تساعد المرأة على زيادة الرغبة في الممارسة الجنسية وتجعلها لا تنفر من الجنس اذا شــعرت بأنهــا ستبلغ اللذة في الممارسة وليست عملية ميكانيكية تستغرق دقائق ويستفيد منها الرجل وحده ... وأرجو ان بعض الرجال يراعي ظروف المرأه في اعطائها الوقت الكافي أثناء الجماع للفائده المرجوه للشريكين بارك الله فيك ونفع بك اختي وللأسف بعض الرجال أناني مجرد بلوغه هو ...(النــشوه)يــدير ظهــره لزوجتــه ويتركها تــتخبطها الشهوه...ولا مجيب أتق الله يارجل وأقض وطر زوجتك...ولا تتركها للأحزان...

مراحل الرعشة الجنسية:

لقد وجد أن كلاّ من الرجل والمرأة يمر بأربع مراحل منذ حدوث الاستثارة الجنسية حتى العودة إلى الوضع الطبيعي ، أي لما قبل حدوث الإثارة ، وتتلخص هذه المراحل في الآتي:

- مرحلة الاثارة الجنسية
- المرحلة المرتفعة
- مرحلة الرعشة الكبرى
- مرحلة الهبوط والرجوع والرجوع إلى الوضع الطبيعي وقد وجد أن أي نشاط جنسي يجب أن يمرّ بهــذه المراحل الأربع لكي يحدث ما يسمى بالإشباع ، علماَ أن هناك فارقاَ بين النشاط الجنـــسي عنـــد الرجـــل و النشاط الجنسي عند المرأة الفرق بين الرعشة الجنسية عند الرجل و الرعشة الجنسية عند المرأة.
- الرعشة الجنسية عند المرأة هي نسبياَ أضعف منها عند الرجل
- بطء المرأة في جميع مراحل العملية الجنسية ، أي في الاستثارة والصعود والهبوط وتأخرها عن الرجل.
- سرعة الرجل في الوصول إلى قمة اللذة وسرعة هبوطه وكما سبق ، فإن نساء لا يصلن البتة إلى قمـــة المتعة الجنسية ، والبعض منهن لا يحظين بـــ النشوة الجنسية في جميع مراحل العملية الجنـــسية وإنمـــا يكون سلوكهن مجرد إستجابة ضعيفة لنشاط الزوج ، أي من باب الواجب الزوجي . وقــد يــصاحب هــذه الاستجابة الضعيفة شيء من الاثم والخجل واحياناَ الألم ، بسبب عنف معظم الرجال وأنانيتهم أو شيء من الفتولا والغثيان بسبب جهل الرجل بإنسانية المرأة وإعتبارها مجرد مهبل يفرغ فيه طاقته الجنسية . كما أن البرود الجنسي الذي يصيب نصف عدد النساء لأسباب إجتماعية وإقتصادية وتربوية ودينية ، قــد يكــون وراء بطء المرأة في التجاوب ، وحاجتها إلى مرحلة تمهيد طويلة لكي تشعر بالإثارة الجنسية .

هل بلوغ الرعشة الجنسية عند الزوج و الزوجة في آن واحد أمر ضروري ؟

عندما يبلغ الزوجان الرعشة الجنسية معاَ ، وفي آن واحد ، فليس ذلك فقط خبرة رائعة بحد ذاتها ، بل هي عمل ضروري جداَ ، وجزء جوهري من الاشباع المتبادل في حياتنا الجنسية . والشيء المهم جداَ الوصول

إلى هذا الوضع هو عدم القيام بأي عمل بالإكراه وبالقوة ، بل يعمل الزوجان الشيء الـذي يـأتي طبيعيـآ ويشعر كل منهما بإيقاع الآخر . على سبيل المثال ، يمكن للزوجة أن تطيل إستثارتها في الممارسة بحيث يتوافق هياجها مع مستوى درجة الاستثارة التي يصلها الزوج بحيث يصلان معآ إلى الرعشة الجنسية معآ وفي نفس اللحظة .

هذه التجربة يجب أن يرافقها حركات واشارات تجعل الاستثارة تتزايد في نفس المستوى عنـد الـزوجين . ومن المهم جدآ إدراك الأمر التالي وهو أن ممارسة الحب ليست قضية نفسية فقط ، بل هي تفاعل جـسدي ونفسي مشترك بين الشريكين حتى ولو نقصت البراعة وعدمت المعرفة فـي ممارسـة الحـب . فبفـضل العلاقات الحميمة سيتعرف الواحد على إيقاعات الآخر بسرعة . وتجدر الإشارة في هذه الصدد إلى أن بلوغ الرعشة عند الزوجين في آن واحد ليس أمرآ ضروريآ لحدوث الحمل كما يعتقد الكثيرون .

رعشة الشبق:

رعشة الشبق هي ذروة الإحساس بالمتعة التي تشعر فيها المرأة أنها وصلت إلى قمة اسـتمتاعها، والتـي بعدها تشعر بإحساس قوي بالراحة والخدر. ولأنها قمة وذروة فلا بد من خطوات متصاعدة للوصول إليها، لا بد من إعداد وتهيئة جيدة في بداية العملية الجنسية تحتاج إلى تفاهم بين الطـرفين واسـتعداد وقبـول مشترك وحالة نفسية ومعنوية عالية، يكون فيها الطرفان في حالة انسجام من البداية، ثـم فتـرة ملاعبـة ومداعبة كافية يعرف فيها كل طرف مناطق الجسم الممتعة والمثيرة بالنسبة للطرف الآخر مما يساعد على التفاعل والانسجام. ثم تكون عملية التقاء الختانين.. مع ملاحظة أن الدراسات والأبحاث قد أثبتت أن بعض النساء يكون وصولهن للذروة عن طريق إثارة البظر، والبعض الآخر يكون وصولهن للذروة عـن طريـق إثارة مقدمة المهبل، والبعض الآخر عن طريق إثارة الجزأين معًا، ولا يمنع ذلك من وجود نسبة من النساء تصل إلى 30% لا يصلن إلى الذروة في أي مرحلة من مراحل حياتهن.. وهي تعتمد على فهم الزوج لهـذه المرحلة من الجماع؛ حيث ينتظر حتى تصل المرأة إليها، ويكون حريصاً ألا يقوم حتى يتأكد مـن وصـول المرأة إليها حتى لو احتاج الأمر إلى أن يسألها.. أو يرى علاماتها.. حيث تبدو المرأة شـبه غائبـة عـن الوعي، وتنتابها رعشة شديدة تكون أشد ما يكون في منطقة المهبل حيث تحدث انقباضات وانبساطات قوية قد تصل إلى الجسم، يعقب ذلك إحساس بالراحة والاسترخاء، وهناك نوعيات من النساء قد تصل إلى الذروة عدة مرات في اللقاء الواحد، وهذا شيء طبيعي ونوع من الاختلافات الشخصية، ولا تحتاج المرأة للوصول إلى الذروة التالية إلى فترة سكون مثل الرجل فيمكن أن تصل لها عدة مرات بدون فترات سكون .

تثبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى أسبابه وعلاجه:

هزة أو رعشة الجماع **orgasm** عند الأنثى تترافق بتقلصات (لا تشعر بها المرأة دائما) في العـضلات التي تبطن جدار الثلث الخارجي من المهبل. ويحدث عادة في كلا الجنسين توتر عضلي شامل وتقلص فـي العجان ودفع لا إرادي في منطقة الحوض بمعدل مرة كل أقل من ثانية تقريبا .يتبع رعشة الجماع ما يسمى بالانحلال أو الانصراف ، وهو الشعور العام بالارتخاء العضلي والسعادة.

تثبيط رعشة الجماع:

إن تثبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى هو عبارة عن حدوث تأخر أو انعدام مستمر أو متكـرر لهـزة الجماع بعد مرحلة إثارة طبيعية سليمة خلال العملية الجنسية والتي يمكن اعتبارها (العملية الجنسية) كافية من ناحية التركيز والشدة والمدة . وعادة تعاني المرأة من تثبط كل من :الاستثارة الجنسية وهزة الجماع ويكون هذا التثبط :أوليا (حالة مرضية أساسية بدون أسباب خارجية) أو ثانويا (بسبب اضطراب آخر) أو ظرفيا (بسبب مكان أو زمان أو ظرف محدد) يقدر أن **10**% من النساء لا يصلن إلى هزة الجماع مهمـا كان مصدر التنبيه أو ظروفه . ولكن معظم النساء تصلن إلى هزة الجماع بواسطة تنبيه (استثارة) البظر ، إلا أن أكثر من **50**% منهن يكن عاجزات عن الحصول بشكل منتظم على هزة الجماع أثناء الجماع .وفي حالة استجابة المرأة للتنبيه البظري من دون جماع ولكنها لا تصل إلى الهزة عن طريق الجماع يصبح من الواجب إخضاعها لتقييم جنسي شامل بهدف معرفة إن كان ذلك بسبب اختلاف فـي الاسـتجابة أو بـسبب مرض نفسي ما.

أسباب تثبيط رعشة الجماع:

يكاد يكون الجهل بأجزاء الأعضاء التناسلية ووظائفها وبالذات البظر من الأسباب الشائعة بالإضـافة إلـى الجهل بكيفية وطرق الإثارة الفعالة (من قبل الزوجين) .

– أسباب نفسية: تعتبر العوامل النفسية السبب الرئيسي لذلك . مثل : التنافر بين الزوجين . وهذا يقدر بـ **80**% من الأسباب النفسية الاكتئاب والقلق الظروف الحياتية الصعبة (وهذا يشمل الإرهاق والتعب كسبب جسدي) الربط بين الجنس والنشوة وبين الإثم والخطيئة . في هذه الحالات قد تستمر الحالة مدى الحياة

– أسباب عضوية مرضية: مثل انتباذ بطانة الرحم **endometriosis** ، التهاب المثانـة أو المهبـل قصور الغدة الدرقية والسكري (هذه الأسباب تكون أكثر في الاضطرابات الجنسية لدى الذكور) اضطرابات الجهاز العصبي الطرفية أو المركزية (مـثل التصـلب المتعـدد **multiple sclerosis**) .

الاضطرابات العضلية: بعض الأدوية (مثل أقراص منع الحمل ، الأدوية الخافضة لضغط الـدم والمهـدئات ومضادات الاكتئاب) العمليات الجراحية الاستئصالية (مثل استئصال الرحم أو الثدي – ويكون ذلك فقط بسبب إحساس المرأة بقصور ذاتي) إذا كان الجماع ينتهي دائما قبل وصول الزوجة إلى هزة الجماع مثلا بـسبب

عدم كفاية المداعبة ، الجهل بتشريح البظر والمهبل وعدم المبالاة بوظائفهما ، أو بسبب القـذف المبكـر ، عندها قد تؤدي الخيبة الناتجة عن ذلك إلى الاستياء والامتعاض وإلى خلل وظيفي وبالنسبة للنساء اللواتي لا يجدن صعوبة في الوصول إلى احتقان وعائي في الأعضاء التناسلية قد يكون السبب الخوف من فقـدان السيطرة على النفس بالذات أثناء الجماع ، والذي قد يكون ناجما عن الشعور بالذنب بعـد تجربـة سـارة (النشوة) أو الخوف من الاعتماد والتبعية على الشريك .

علاج تثبيط رعشة الجماع:

أولا يجب معالجة الأسباب العضوية إن وجدت . عندما تكون الأسباب الرئيسية نفسية ، فيجب العمل علـى إزالة هذه الأسباب الثانوية . وعادة يتم ذلك من خلال إرشادات الطبيب للزوجين . وبصفة عامـة تـستفيد جميع النساء من تمارين ماسترز وجونسون **Masters and Johnson** مهما كان مستوى التثبيط لديهن . وهي تعتمد على **3** مراحل من تمارين التركيز الحسي التي يجب أن يشترك الزوجين بها ، وتتألف من:

- نشوة غير تناسلية متدرجة (لا تشمل أعضاء الجهاز التناسلي)
- نشوة تناسلية (تشمل أعضاء الجهاز التناسلي)

الجماع الغير ملح أو الآمر بالنسبة للنساء اللواتي اعتدن على الوصول للهزة بواسطة استثارة البظر وليس من خلال الجماع تكون الاستجابة لديهن أقل بواسطة طريقة المعالجة هذه . وربما يستفدن مـن المعالجـة النفسية . ويجدر التنويه إلى أن معرفة المرأة (والرجل أيضا) بأجزاء أعضائها التناسلية ووظائفها بالإضافة إلى معرفة طرق الإثارة الفعالة يعتبر ضروري . وهذا يشمل فهم أفضل الطرق لاسـتثارة البظـر وتعزيـز الأحاسيس المهبلية . وتستفيد النساء اللواتي يجدن صعوبة في الوصول إلى هزة الجماع بـالتركيز علـى البظر أكثر ومحاولة استثارته مدة أطول سواء بطريقة يدوية أم بواسطة اللعق (بواسطة الزوج). فبالنسبة للمرأة التي تعاني من تثبط هزة الجماع وتحتاج لاستثارة البظر تحتاج إلى مدة طويلة من تلـك الاسـتثارة تصل إلى **30 - 45** دقيقة من الاستثارة المباشرة للبظر باستخدام الطرق السابقة الذكر أو / و عن طريق استثارة البظر أثناء الجماع باختيار أوضاع تساعد على احتكاك العضو الذكري أو جسم الرجل بالبظر ويـتم ذلك بواسطة الجماع في وضع يمكـن تـسميته طريقـة اسـتثارة البظـر **Coital Alignment Technique** بمساعدة الرجل(وجه لوجة والرجل أعلى - ليس سهلا ويحتاج إلى تعـود) أو المـرأة (وضع الفارس - وجه لوجه والمرأة أعلى وبالتالي هي تتحكم في احتكاك البظر أيضا وهذا أسـهل) .فـي بعض الحالات التي تحتاج إلى مدة طويلة من استثارة البظر فربما تنجح طريقة تدعى (السيدات أولا) والتي تعتمد على حقيقة أن بإمكان النساء الوصول لعدة هزات جماع بوجود فاصل زمني قصير بين كل هزة . في

هذه الطريقة تصل الزوجة أولا للرعشة عن طريق استثارة البظر سواء بطريقة يدوية أم بواسطة اللعق ويتبع ذلك الإيلاج والجماع المهبلي . من الممكن في هذه الحالة أن تصل الزوجة إلى رعشة أخرى أثناء الإيلاج لأن البظر يكون منتصبا وحساسا بشكل أكبر بعد الرعشة الأولى . ربما لا تحدث الرعشة الثانية ولكن في هذه الحالة يصل الطرفان للرعشة ولكن (السيدات أولا) بالإمكان تعزيز الأحاسيس المهبلية عن طريق تقوية التحكم الإرادي بالعضلة العانية العصعصية **pubococcygeus** التي تحتوي على نهايات عصبية تسبب أحاسيس سارة في الثلث الخارجي للمهبل (هذه العضلة أيضا تتحكم في جريان البول وتقويتها تساعد على تحسين أو منع سلس البول عند النساء والرجال) . تمارين كيجل **Kegel** تفيد في تطوير التحكم في هذه العضلة . وتتم هذه التمارين بالتحكم في تقلص العضلة **10** إلى **15** مرة تباعا ، يكرر ذلك **3** مرات يوميا . بعد شهرين إلى ثلاثة شهور تتحسن القوة العضلية المحيطة بالمهبل وإحساس المرأة بالتحكم بها. بالنسبة للنساء المصابات بتثبط مزمن ودائم في الوصول للهزة سواء كان ذلك مصحوبا أو خاليا من تثبط الرغبة الجنسية أو الاستثارة فيجب عليهن استشارة طبيب أمراض نفسية.

كلام رائع عن الرعشة الجنسية عند النساء:

كلمة الرعشة الجنسية اشتقت من كلمة اورغازم **Orgasmus** وتعني تتويج الاستثارة الجنسية في نهاية الممارسة الجنسية بحدوث ارتخاء مفاجئ للتوترات التي تتطور خلال العملية الجنسية. وعادةً ما تترافق الرعشة عند الانثى مع عملية القذف عند الذكر، وهناك الكثير من الأفراد يبلغون الرعشة الجنسية بغير الممارسات الجنسية. يمكن اختصار الوظيفة الفيزيولوجية للرعشة بأنها تراكم التوترات والاستثارات العضلية والنفسية والهرمونية والعصبية التي تتوج بتفريغ مفاجئ لهذه التوترات والعودة الى الوضع الذي كان قبل حدوث الاستثارة، كما ان هذه الاستثارات يمكن حدوثها بواسطة الاستمناء أو التفكير او عن طريق الممارسة الجنسية مع الزوج. تعتمد القدرة على الاستجابة لبلوغ الرعشة الجنسية على سلامة الدماغ والحبل الشوكي والاعصاب المستقلة المحيطة، بالاضافة الى سلامة العضلات والاعضاء التناسلية، فإذا كانت جميعها بصحة سليمة وحالة جيدة تستطيع المرأة فيزيولوجياً بلوغ الرعشة الجنسية. في الوقت نفسه، هناك اختلاف في مستويات الاستثارة الجنسية بين امرأة واخرى تبعاً لطبيعة الاستثارة ونوعها والذكريات الأيجابية المخزونة عن الاستثارة السابقة، وحالة المرأة الصحية والنفسية. من جهة اخرى، ليست الرعشة الجنسية عملية فيزيولوجية وحسب، ولكنها قمة الاحساس بالشخص الآخر وقمة الاحساس بالنفس، ولا يمكن ان تحدث الا بين انسانين ناضجين يلتقيان جسداً ونفساً وعقلاً، كوحدة واحدة لا تتجزأ على اساس من الاختيار الحر والصدق والتبادل الانساني المتساوي بحيث لا يفصل بينهما جدار من العقد والرواسب واحاسيس النقص والذنب. بمعنى آخر، لا بد من ان يرافق الرعشة الجنسية في اللحظة نفسها رعشة نفسية حتى تتحقق تلك اللذة القصوى التي لا يعرفها الا القلة من الرجال والنساء. الرعشة الرائعة ليست

معجزة تهبط من السماء، ولكنها جهد وسعي طويلان، من اجل النضوج جسداً ونفساً في ظل ظروف اجتماعية وعائلية أفضل. إنها الطريق الصعب والوحيد نحو الحب. كان هناك اعتقاد بأن مرحلة الرعشة الجنسية غير موجودة لدى المرأة كون المرأة لا تقذف السائل الذي يقذفه الرجل عند وصوله للرعشة الجنسية، ولكن هذا الاعتقاد قد تغير، وخرج علماء الجنس بحقائق تثبت ان المرأة تحدث لها الرعشة القصوى وأنها تقذف في قمة الرعشة وان النشاط الجنسي للبظر يشبه النشاط الجنسي للقضيب.

كيف يعرف الرجل بأن أمرأته وصلت حد الأشباع الجنسي؟

المراة تمر بعدة مراحل اثناء الجماع وقبله التهيئة النفسية والجسديه وغيرها كثير ,ومن خلال المداعبة يعرف الرجل ان المراة وصلت للحد الذي لاتستطيع معه التحمل اكثر بدون العمليه تلك, وبعدها ياتي دور الرجل في قدرته على ايصالها لآخر مراحل العمليه وهي شاقة ومتعبة للرجل وللمراة لا من ناحية الاداء والتفنن والاجابة والاستجابة ومعرفة الحدود التي وصلت لها المراة. ومتى يعرف الرجل انها في مرحلة متوسطه او النهايه والفارق بينهما ان المراة في المرحلة المتوسطه من العملية لديها تجاوب مع الرجل وتساهم في اتمام العمليه وتجدها جسديا متجاوبة ونفسيا ولكن في المرحلة النهائية تجدها بشكل مختلف جذري وجدي عن جميع مامرت به معك لا من ناحية التجاوب او التفاعل بل تجدها في وضع نفسي وجسمي سيئ وغير مستجيبة لك وهي في اعنف مرحله واشد موقف تمر به من حيث النتفاض وعدم الثبات والتأوه والتنهدات المصاحبه للعمليه واعظمها وقت التنزيل الاخير لانها تمر بعدة تنزيلات خفيفه ولكنها ليست التي تشبع نهمها وتقضي وطرها ,حيث في هذه المرحلة تكون منفعله نوعاً ما وتحدث اثارة وتحدث نشوة وتحدث رجفة الخلاص وقد لا تستطيع السيطرة عليها وتجدها تتحرك في جميع الاتجاهات تحتك , وفي آخر لحظات من تنزيلها العنيف ستجدها وقد بدأت ترتخي مقاومتها وبدأت تشعر انت بارتعاشاتها تحتك وبدات تخور يديها وجسمها كله يتنمل من تحتك وتحس بارتخاء عضوها -- المهبل بدلا من ان يكون ضاغطا على عضو الرجل تحس بدفقها ويشد ويرتخي للحظات حتى تستكين كاملا وهي لاتتحرك او تتجاوب في تلك اللحظات حتى تستعيد وعيها كاملا وتحس بانقباض مهبلها وبعد عدة دقائق تشعر بان مهبلها -- بدأ يلفظ عضو الرجل وان المياه منها تخرج بكثره ولا سيما اثناء انقباض وارتخاء عضوها الانثوي – حتى تجد فخذيك وما تحت اردافها وقد تبللت وممكن انه ينزل على السرير او تجد بعد لحظات بقع من الافرازات على السرير, وستقول لك هي انها تشعر بان مهبلها متورما وان انقباضاته بدأت تقل ويفضل عدم سحب عضو الرجل حتى تطلب منك ذلك وحاول تمسح على شعرها وتنفس في رقبتها وتحسس شعرها وشحمة اذنها وقبل شفتاها وتلاعب بنهديها وحلماتها , إلا أن تطلب منك هي التوقف , لانها بحاجة للراحة النفسية والجسديه وهي لاتقوى على النهوض للحظات فكن بجانبها لحين تطلب منك او تقوم هي من السرير.

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

كيف يعرف الزوج إنتهاء الزوجة من الجماع ؟

تختلف الوضعيات والعلامات التي تنتهي بها الزوجات من واحده الى اخرى ولا يتم معرفة ذلك إلا من خلال المعاشره الزوجيه الدائمة وبهذا سوف يعرف الزوج متى تنتهي زوجته.

- تنشد المراه وتتماسك اكثر و تكون الافرازات كثيرة لانها وصلت الى الرعشة.
- وقد يظهر من خلال حركتها وصوتها يبداء الصوت عند الشهوه بالتغير.
- وايضا نفسها يصبح سريعا تختلف شهوة النساء من واحده الى اخرى.
- فهنالك من تبعد الزوج عنها بعد الانتهاء.
- ومنهم من تحتضن الزوج وبقوه.
- منهم من تحضنه وتتمسك به بقوه الى درجه يتخيل للزوج سوف تنتزع ضلوعه منها.
- منهم من تتنهد تنهيده تكاد يتقط منها القلب على انتهاءها.
- منهم من تحاول ان تنهي شهوتها بالتقبيل.
- ومنهم من تكون شرسة وتحاول الإفلات وتكون حركاتها عنيفة.
- وقت افراغه يحس الرجل بتدفق مائها, او ازدياد حرارة رحمها.
- زيادة التأوهات والصراخ.

وغير ذلك من الامور التفصيلية التي تختلف من امرأة لاخرى. وهذا الشي كما قلنا يرجع للزوج نفسه وعلى حسب متابعته لزوجته

هزة الجماع ضرورة ملحه للنساء:

نسبة كبيرة جدا من النساء لا تصل إلى هزة الجماع على الإطلاق رغم مرور أشهر وسنوات على الزواج مما يجعلها دائما في حالة شتات فكري وتكرار دائم للأسئلة إذا ما حانت الفرصة مع صديقة أو زميلة في العمل . للأسف تسأل وتستفسر من أناس كثير لكنها تجاهلت أهم عضو في أسرتها ألا وهو زوجها.....وأنا أدعو كل زوجه لفتح حوار هادىء مع زوجها من أجل أن تصل إلى نتيجه مرضية ورد على استفساراتها حتى تصل لمبتغاها. ولا شك أن كل زوجه لها الحق في الوصول للإشباع الجنسي لأن الإشباع في الفراش يحق السعاده والنجاح على جميع المستويات داخل الأسرة. يرفع الروح المعنوية للزوجين يبدد الشكوك والوسواس يشعر الزوج برجولته وفحولته يعيش حياه سعيده بكل المقاييس. ويعود ذلك لعدة اسباب: منها جهلهم بثقافة الجنس..واوضاعه ..ومكامن اثارة المرأه ..واستغلالها ..بالمداعبه..والملاعيه .. فهناك كثير من الازواج يجهل اشياء كثيره عن المراه وعن الجنس معها والمصيبة ان طرق الثقافه بالحياة الزوجيه متوفره بين ايديهم ولا يكلفوا على انفسهم الاطلاع بصراحه شديده لا ألوم بعض الأزواج لأن لديهم عذر فعلا فلا يستطيعون الصبر إطلاقا إلا أن كثير من الأزواج أوجه لهم اللوم الشديد لأنهم هم السبب الرئيسي

غالبا في هضم حقوق الزوجه فلا هو سأل ولا هو ذهب إلى طبيب ولا هو فاتح زوجته وصارحها . وأعرف بعض الأزواج هو من يرفض أصلا إيصال زوجته لهزة الجماع بحجة أنها ستتعود عليها وسيكون لزاما عليه إيصالها لنهاية الإشباع في كل جماع. فهو يريد أن يقضى حاجته وبس ويتحجج بأن غالبية الزوجات في العالم لا يصلن للهزة مهما حاول الزوج فلما يتعب نفسه . بل هى واحده من ملايين النساء اللاتى لم يصلن ولم يعرفن لذة الهزة أو الإشباع. صحيح زوج بخيل جدا ووالله لو حاول وأوصلها حتى لو بلغ به التعب أشده لتغير وجه البيت وتحول إلى سعاده مضاعفه ربما يندم على كل لحظة آثر نفسه وحرم زوجته من هزة الجماع بل الصحيح أنه حرم نفسه من الأجر وحرم نفسه وبيته من السعادة.

فتعسا لزوج يعرف كيف يسعد زوجته ولم يحاول..وتعسا لزوجة لديها القدرة على إسعاد بيتها في حلالها ولم تحاول. فعلا المحرومين من الأجر كثيرون. فهلا سعينا لإسعاد زوجاتنا وهلا يا زوجات سعيتم في سعادة البيت باللقاء الحميم والبسمة وعدم فتح مواضيع نائمة أو إثارات مواضيع زوبعه في البيت. نفسي ومنى عينى أن يهتم كل زوج بإسعاد زوجته وتهتم كل زوجه بإسعاد زوجا وتفكر ألأف مرة قبل خروجها من البيت هذا اللبس لزوجى أم للناس؟ مين أحق زوجى أم الناس ؟ لمين لبست هذا اللبس وهذا الميك أب لزوجى أم للناس؟ وأيضا الزوج عندما يخرج يحاسب نفسه زوجتى أحق بى من أى أنثى على وجه الأرض فهى حلالي وأم عيالي. فالنظرة والبسمة والكلمة الحلوة وكل معانى الإعجاب هى أحق بها من أى زميله في العمل أو أى مسئوله أو أى أنثى على الأرض. ففيها الأجر والثواب وفي غيرها الذنب والعقاب.

هزة الجماع أثناء النوم:

سؤال: أنا امرأة بالغة من العمر 42 سنة, متزوجة ونشطة جنسيا. قد سمعت عن الرجال يحتلمون أثناء نومهم حين يحلمون أحلام جنسية ويقذفون. سؤالي: هل يحدث هذا عند النساء أيضا؟ بعض الأحيان عندما أحلم أحلام جنسية أصل للأورجازم، أعتقد ، أصحى من النوم بسبب ذلك ، أنا متأكدة أنه لم يحدث أي إثارة للبظر. أحس أن هذه الهزة أقل شدة وأحس أيضا أنها من الداخل مقارنة بهزات الجماع التي تحدث عند ممارسة الجنس الحقيقية. هل حقا ما أحس به أورجازم أثناء النوم.

الجواب: تماما، تم إثبات أن الرجال يصلون لهزات الجماع عند النوم ويقذفون. لهذا تسمى بالأحلام المبتلة. ولكن لا يعني إذا كانت المرأة لا تملك أي دليل مادي بأنها لا تصل إلى الأورجازم أثناء النوم. ولكن اعتقادك بأنه لا يوجد أي اثارة للبظر يمكن أن يكون خاطئ لأنه من المحتمل أنك تلمسين نفسك أثناء نومك، ولا تعلمين بذلك ، أو يمكن أن تكون ملابس نومك ضيقة وضاغطة لبظرك بذلك تحصلين على إثارة فيزيائية. ولكن ليس شرطا أن يكون الاحتكاك ماديا كي تحصلي على الأورجازم، بحيث يمكن لعقلك أن يتسبب في أن تحصلي على أروجازم.لا تقلقي بشأن هذه الهزات عند النوم حيث أنها طبيعية جدا. و إن لم تكن مرضية يمكنك أن توقظي زوجك برقة و تمارسي الجماع معه ما لم يكن لديه أي اجتماع أو أعمال مبكرا وذلك

لتحصلي على الأورجازم الحقيقي. معظم الرجال لا يمانعون إذا بادرت الزوجة في طلب ممارسة الجنس. حيث الرجال يكون لديهم حال إنتصاب كل 90 دقيقة أثناء نومهم ، إذا كانت توقيتك صحيحا فسوف يكون جاهزا لك ... وقد جاء في الشريعة عن أم سلمة أم المؤمنين أنها قالت : جاءت أم سُليم امرأة أبي طلحة إلى رسول الله صلى الله عليه و سلم فقالت : يا رسول الله إنّ الله لا يستحي من الحق ، هل على المرأة من غُسل إذا هي احتلمت ؟ فقال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " نعم إذا رأت الماء". (صحيح البخاري في الغسل 282). المراد بالماء في هذا الحديث الشريف ما يكون نتيجة التهيج الجنسي _ كالذي يحصل في الاحتلام _ يؤدي إلى إفراز مفرط من غدتين جنسيتين نسميهما بغدتي بارتولان ، نسبة إلى العالم الذي وصفهما ، و تقع كل منهما في أحد الشفرين الأيمن و الأيسر على جانبي الفرج ، و تفرزان سائلاً مخاطياً حال التهيج الجنسي يندلق في فوهة المهبل للتزليق ، و هذا هو الماء الذي تراه المرأة في الاحتلام ، و ربما رفدته إفرازات أخرى من عنق الرحم أو المهبل ، و لكنها لا تحمل عناصر الإخصاب ، و هي سوائل جنسية تناسلية على أي حال [القرار المكين ، ص 143] .ولهذا ذكر الإمام مسلم في روايته أن أم سلمة قالت لها : يا أم سليم فَضَحت النساء!.. لأن كتمان مثل ذلك من عادتهن ، لأنه يدل على شدة شهوتهن للرجال [فتح الباري: 1 / 389].المصدر: " الأربعون العلمية "عبد الحميد محمود طهماز- دار القلم.

ماذا تعرف عن قذف المرأة ؟

أريد أن اطرح سؤال: هل يؤمن أحد من الرجال أو النساء أن المرأة تستطيع أن تقذف تماماً كالرجل؟ أعتقد أن الكثيرين سيجيبون بلا. ولكن الحقيقة هي نعم! وهي أن المرأة تستطيع أن تقذف خلال مرحلة النشوة وائل وبقوة تماما كالرجل. فقد أثبت علميا بالدراسات العلمية والتجارب العملية أن المرأة عندما تصل للرعشة بالتزامن مع الإثارة الكبيرة لنقطة G-spot يسبب هذا القذف. هناك في الحقيقة غدد تقع في منطقة المهبل تفرز مثل هذا السائل، ورب سائل يقول: يمكن أن يكون هذا السائل الذي تتحدث عنه مجرد بول؟ رغم أن هذا السائل يخرج معظمه من الفتحة البولية إلا أن انه لا يمكن أن يكون بولاً، لأن المرأة من الصعب أن تتبول خلال الإثارة الجنسية و قد يكون هذا السائل مختلطاً ببضع قطرات من البول، ولكنه ليس ببول والنساء المتزوجات يعلمن هذا أكثر من غيرهن. ولكن كيف يمكن للمرأة أن تجعل نفسها تقذف هكذا؟ الجواب هو في السر الكامن في نقطة جي سبوت والتي تقع على بعد بضع سنتيمترات من المهبل من الداخل. إذا أدخلت المرأة إصبعها داخل المهبل وثنت أصبعها داخل المهبل نحو الجدار الخارجي له ستلمس منطقة بحجم اللوزة، وستجد المنطقة كتلة مستديرة. إذا ضغطتِ عليها ولاعبتي هذه المنطقة ستحسين بلزوجة حول أصابعك. هذا السائل نفسه الذي يخرج من الاحليل عند القذف. ولكن إذا استخدمت وضعيات جماع معينة كوضعية الفارسة(الذي تمتطي فيه المرأة الرجل) يمكن للقضيب أن يحفز هذه المنطقة وبالتعود

والاستزادة في العلم حول مداعبة هذه النقطة، ستجد المرأة أنها بدأت تفهم جهازها التناسلي أفضل وتستمتع أكثر، وستفين هذا السائل بقوة عند الشعور بالنشوة الجنسية.

رعشه حلوه ولا عشره بايخه:

رساله اليك عزيزي الزوج الغافل : الله يرضى عليك (خلك معي) واسمع مني وشغل عقلــك ...... انــت بالنسبه لك العمليه الجنسيه سهله بس بالنسبه لهم (صعبه)اسألوني ..... ليش ؟

خذها معي حبه حبه لأنها اذا قلت لها : يالله ياعمري ابيك بالغرفه هي على طول:

1/ تضحك وتفرح

2/ وتروح تتروش

3/وتتنظف وتتعدل وتتعطر

4/وتنوم الاطفال

5/وتجهز السناك (وجبه خفيف) والعصير

6/ وكل هذا تسويه وهي تتخيل نفسها انها مع رجلها على فراش الزوجيه الوثير سوف تنال مالم تنله فــي حياتها من مجامعه وملاطفه شاملة الرهز والمص واللعق والاهات الحاره والاحضان الدافئه وانت اخينا بالله متكي على السرير مسوي فيها (شهريار) وانت من جنبها وتجيك بكامل هيئتها (وانت تبداء) بــسم الله بكل المقدمات وتستثيرها وعندما تبداء الايلاج (دقيقتن) وانت مخلص ليه ؟ ليه ؟هي وش ذنبها ؟ لــيش تتعبها اصلاً ؟ ليش تحسب عليها ترويشه وغسيل شعر واخر شي دقيقتين ياظالم.....اذا هل؟ الزوجه تفضل الجماع ولو مره وحده في الاسبوع بس تكون مره (عن عشره) ولا كل يوم معاشره تحسب عليها وهــي ما استمعت... خاصة اذا كان الزوج من النوع اللي ينزل بسرعه دون انتظار الزوجه وشعارها في ذلــك (وحده حلوه .... ولا عشره بايخه).ومعهم حق والله الجنس اللطيف لأنها مضطره بعد كل معاشــره انهــا تتروش وحرام تحسب عليها معاشره وهي ماجتها الرعشه

هل العمليه الجنسيه مطلب ضروري يومياً وبدونها ماتكتمل جوانب الحياه الزوجيه السعيده .مــن وجهــة نظري انا (نعم) بس من وجهة نظر بنات حواء .

فعلا الزوجه تتكلف وتتزين وتستعد ودقايق وكل شي منتهي بدون اي اهتمام من الزوج او حتي اعتذار مما يؤدي الي مشاكل ما لها اول مالها ولا اخرر الكل عارفها تنتج من انا نيه الزوج وحبه لنفــسه او نظرتــه الدونيه للمراءه وفيه ازواج كمان لا يقومون بالمداعبه ولا شي علي طول هجووم وهذا مخالف لسنه نبينا محمد صلي اللله عليه وسلم لان المراءه تحتاج الي وقت اطول من الرجل عشان تنبسط مما ينعكس علــي نفسيتهاا وصحتها عموما. والعامل النفسي اللي يؤثر على الافرازات المهبليه لدى الزوجه مما يجعلها تتالم لأن سبحان الله كل ماطالت فترة الجماع كل ما زادت الشهوه لدى الزوجه مما ينتج عنه افــرازات مهبليــه

اكثر تساعد على اللزوجه .... بينما اذا شعرت الزوجه بتعب نفسي من جراء عدم الاستمتاع فـــي عمليـــة الجماع فذلك يؤدي الى (ردة فعل تنعكس على وجدان واحاسيس المرأه) الى ان تنعكس سلباً على حبهـــا لزوجها وبيتها. والمراه ماهمها انك تولج العضو على طووول المراه محتاجه مداعبه ماتقل عـــن نـــصف ساعه لاجل تشبع رغبتها من مص وعلق الجسم كامل من ساسها لراسها.... كلام حب ومشاعر تخرج من قلبك هذا كله يغنيها عن انك تولج الذكر بداخلها وفيه ناس كثير على بالهم انه الجماع فقط ان يجامعها على طول بدون مقدمات وهذا اكبر خطر خاص المتزوجين صدق انا ماني متزوج لاكن معلوماتي بالجنس كبيره وانتو جربو كلامي وبتلاقون زوجاتكم بخلونكم على روسهم مداعبه نصف ساعه او اقل منها بقليل وفيهـــا مص وعلق كل مابجسمها بعد ذلك جامعها بالطريقه المعروفه بعد ماتقذف استريح خمـــس دقـــايق وفيهـــا اغتسل وارجع وقول لها كلام حب وعشق..بعدها استلقي انت على ظهرك وخليها تستخدم طريقه الفارســـه وصدقني بتسعدها وتسعدك وساحاول ان اصف لكم شعور المراه حين يقوم عنها زوجها وهـــي لـــم تنتـــه بعد....تخيل عزيزي الرجل انك جالس في دوامك وجه علي بالك طيف زوجتك الغاليه.....وتمنيت ان تنتهي ساعات الدوام سريعا حتي تعود لها ومنيت نفسك بلحظات من الهوي والعشق الحـــلال معهـــا قـــد تطـــول لساعات.ولكن كم هي بطيئه ساعات الدوام....الحمد لله مر الوقت وانتهي الـــدوام ولكـــن يتبقـــي العمـــل الخاص....ماعلينا تذهب الي عملك الخاص وانت تمني نفسك بان تنتهي ساعات العمل الخاص كما انتهـــت ساعات الدوام .... وانت مازلت تحلم بالليله الرومانسيه الجميله مع زوجتك...ها الحمد لله انتهت ســـاعات العمل الخاص ايضا....انت الان في سيارتك تسابق الريح لتصل بيتك وتمني نفسك بانك حين تدير المفتـــاح في الباب ستجدها في انتظارك فاتحه لك ذراعيها...ولكن ماهذا ؟البيت ظلام والكل نيـــام.....لا اكيـــد هـــي صاحيه وتنتظرك بالمخدع حتي لايستيقظ الاطفال ....فهيا الي حبيبتك المنتظره......ولكن ماهذا؟ انها ايضا نائمه!! لايهم.... ربما ان الاطفال انهكوها طوال اليـــوم.....فلتوقظهـــا وتعيـــشا ســـويا احلـــي لحظـــات العمر.....اااااااه هاهي استيقظت فلتبدأ معها بالغزل والكلمـــات الرقيقـــه يـــا الله انهـــا تـــستجيب لـــك.... رائع...انتما الان بداتما تنهلان من نهر الحب الذي حلمت بالارتواء منه طيله النهار ....ويا الله يالها مـــن لحظات جميله اتمني ان تدوم وتدوم....ولكن ماهذا؟؟انها تقول لك مابالك؟مابك؟ هل تريد شـــيئا؟؟ اليـــك عني..اني متعبه...الا تستحي يارجل....دعني وشاني...اذهب وتعشا الاكل قي المطبخ..ثم تسحب الغطـــاء علي راسها وتديرلك ظهرها وتنام!!!انا ممكن اختصر الكلام كله في كلمه وحده لا يصير الرجـــل انـــاني او العكس الانانيه ... هو يخلص ويتركها او العكس انا افضل ان الرجل يحاول يسوي تحكم على نفسة ولهـــا طرق حتى انه لا ينتهي قبل المرأه ...ويخلي المرأه تخلص قبله او معاه اذا هو شاطر وعنده كنترول لأنها اجمل لحظه انهم ينتهون في نفس الوقت التعامل مع المرأه بسيط ما اعتقد انه شي معقد.... احب الطريقه تكون رومانسيه وتعطي المرأه حقها في انك تتحسسها بجمالها وانوثتها في جسدها وتمدح كل شـــي فيهـــا وهذا له فن.

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

فن الإثارة الجنسية بين الزوجين

أسرار وفنون في غرفة النوم:

موضوع مهم لكل أسره تبحث عن السعادة والاستقرار.. وهو أسرار غرف النوم .. وان شا الله سيتم تناوله بشكل علمي ومدروس وليس بطريقة تعارض الأخلاق الدينية أو التربوية وان شا الله تعـم الفائـدة .. فـا للبيوت أسرار ولغرف النوم.....أسرار... فهناك زاوية مخصصة للحديث عن الأوقات التي يقضيها الزوجان في غرفة النوم وكيف تكون سببًا للسعادة الزوجية، وكذا معالجة بعض المشاكل المتعلقة بها.

السر الأول المفاتيح:

– مفتاح غرفة النوم: إن لغرفة النوم لغة خاصة بها يستطيع الزوجان من خلالها أن يفهم بعضهما بعـضاً كل الفهم. وهذه اللغة لا حروف أبجدية لها ، ولا صوتاً عالياً يجسدها ، ولكنهـا لغـة صـامتة ، العنـصر الأساسي فيها هو الجسدُ وحسب ، ولذلك فهي تسمي (لغة الأجساد) ، وإن الزوجين ليستطيعان أن يفهما بعضهما بعضاً من خلال الأجساد ولغتها ، ولا يعجب أحد من هذا الكلام ، فإن العلم الحـديث اكتـشف أن نسبة (لغة الأجساد) بين الناس هي 65 % بينما نسبة لغة الحروف هي 35% فقط . وكما أن لكل بـاب مفتاحاً فإن لغرفة النوم مفتاحاً ، ولكنه ليس مفتاحاً من حديد ، أو أي معدن آخر .. إنه مفتاح خـاص .. لا يُلمس ، هو معنوي .. بل هما – في الحقيقة – مفتاحان وبهما يرتاح الزوجـان بعـضهما إلـي بعـض ، ويستقران ويطمئنان في غرفة النوم .

– مفتاح قلب المرأة: يقال في الأمثال إن مفتاح قلب المرأة الحب ، فعلي قدر ما يزود الزوج زوجتـه مـن الحب يستطيع أن يفتح قلبها ، فتقوى العلاقة بينهما ويعيشان في سعادة وهناء .والحب لا يُعطى بالكليـة ، وإنما يعطى تدريجياً ، ويكون عطاؤه بصورة أكبر في غرفة النوم من خلال اللمسات والمداعبات وإشـعال المشاعر وسماع الكلمات الحلوة والمعبرة عن جمال الزوجة وزينتها ووصف بعض مفاتنهـا ، عنـد ذلـك تشعر الزوجة بقوة الارتباط وإنها مع زوج يقدر ويفهم ويحب ويعطي ويشعر الزوج نفسه بطعم المعاشـرة الزوجية الحقيقي ويري نتيجة إظهار ما في نفسه من حب وعواطف ليفتح بها قلب زوجته ، وأنا مع مـن يقول إن إبداء الحب من الرجل صعب جداً ، ولكن لابد أن يحاول التعبير بما يستطيع وعلي الـشكل الـذي يقدر عليه ولا يهمله تماماً ، فلو أهمله ولم يعبر عن مشاعره وعاشر زوجته دون مـا ذكـرت فستـشعر الزوجة وكأنها تقضي حاجة من حوائج المنزل ، ولكن عندما يعرف الرجل كيف يحرك عواطـف زوجتـه فسيرى أمراً آخر .

– مفتاح قلب الرجل: أما مفتاح قلب الرجل فهو الجماع أو الجنس ، فتستطيع الزوجة أن تجـذب زوجهـا وتتحبب إليه وتتجمل له وتؤنسه بما تستطيع من أفكار وحركات حتى يستأنس بها ويحب الجلـوس معهـا ويشعر بأن غرفة النوم جزء أساسي في حياته لا يستطيع أن يتخلى عنه ، بل ويشتاق إليها ، كما أن هناك

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

أفكاراً كثيرة يمكن أن تستخدمها الزوجة للوصول إلي قلب الزوج من خلال الفراش وغرفة النوم .نعم إن الوقت الذي يصرفه الرجل من حياته الزوجية أو حتي من عمره للجنس وقت قليل ولكنه مهم جداً له ، ويتوقف انطلاقه في الحياة ودرجة إنتاجيته عليه ، بل وأحياناً تتوقف نفسيته عليه ، فهو إذن مفتاح مهم لقلب الرجل لو أحسنت المرأة استخدامه .

أنواع المفاتيح: لا شك في أن ما تحدثنا به لا يعتبر قاعدة عامة تنطبق علي جميع النساء والرجال ، لكنها تنطبق علي الغالبية منهم ، فلا بد من أن يستخدم الطرفان هذين المفتاحين وإن استطاعا أن يكتشفا مفتاحاً جديداً فيمكنهما ذلك .. لكن إن تكلمنا في الأساسيات فالقاعدة العامة التي تجمل غرفة النوم وتحسن العلاقة الزوجية هي استخدام مفتاح الحب للمرأة ومفتاح الجنس للرجل ، وقد نلاحظ أن الجنس قد يكون غير مهم للزوج أو الزوجة !! .. والحقيقة أن هذا الكلام خطأ إذ أن الطريقة التي تؤدي بها المعاشرة هي التي كرهها أحد الطرفين فيظهر مشاعر عدم اهتمامه بالجماع .. لا لأنه غير مهتم وإنما لأن الطريقة لم تعجبه

المفاتيح المفقودة: فعلي سبيل المثال نحن نستمع إلي الكثير من شكاوي الزوجات عن أزواجهن أنهم يمارسون معهن الجنس السريع والمرأة لا تحب هذا النوع من الجماع فإذا تكرر ذلك من زوجها بدأت الزوجة تكره المعاشرة من زوجها لا لأنها تكره الجماع أصلاً ، وإنما لأنها تكره طريقة اتصاله بها من غير عواطف ولا مشاعر ولا حب ومن غير أن يعطيها حقها ، كما أخذ هو حقه . وأحياناً نستمع إلي شكاوي بعض الرجال عن عدم رغبتهم في المعاشرة الزوجية بسبب الطريقة التقليدية التي تفرضها الزوجات أو عدم تزينهن والتنويع في الروائح والعطورات .. فالرجال يحبون التغيير ، فلابد أن تنتبه الزوجات لذلك ، وتبدأ باستخدام أكثر من لغة لتهيئة الجو .. حتي يشعر الزوج بالسعادة والقرب والتنوع.. فالضوء وطريقته ولونه يعتبر لغة وحدها ، واللباس وطريقة ألوانه وشكله لغُةأخرى ، والشراب والطعام والإعداد له والتنوع فيه والإبداع من خلاله يعتبر لغة ثالثة ، والحركات الفاتنة والتصرفات المغرية هي لغة رابعة ، والكلام لغة خامسة .. واللغات في غرفة النوم أكثر من عشرين لغة

السر الثاني الروائح:

– رائحة السرير: يقضي الزوجان يومياً أكثر من 6 ساعات في غرفة النوم .. لذا كان لا بد من تخصيص زاوية للحديث عنها. لغرفة النوم برنامجها الخاص الذي يساهم في زيادة المحبة الزوجية وكمال الاستقرار النفسي والأسري ، وقد يحدث العكس ، وإن من الأمور المساعدة علي دوام السعادة بين الزوجي وزيادة المحبة بينهما أن يتفق الزوجان في عادات النوم وأنواعه ووقته ، وما حفزني لكتابه هذا الموضوع أن صديقاً لي حدثني عن حياته الزوجية مع (أم عبد الله) التي تزوجها منذ خمس عشرة سنة ، لكن وفي السنوات الخمس الأخيرة فصل نفسه عن زوجته وقت النوم فجعل زوجته في غرفة النوم الأساسية وأفرد لنفسه غرفة نوم أخري في البيت ، ينام كل واحد منهما في غرفته ثم يلتقيان في الصباح .وعندما سألته عن سبب ذلك

قال: لأنني إذا نمت أخرج شخيراً عالياً من أنفي وزوجتي لا تستطيع أن تنام فوجدت أنه من الراحة لي ولها أن ينام كل واحد منا في غرفة خاصة . قبل فوات الأوان

قلت له : نعم قد يكون هذا حلاً ولكن هناك أمور لابد من تداركها قبل فوات الأوان ، وذلك أن الأنف الـذي يخرج هذا الصوت هو سبب من أسباب زيادة المحبة الزوجية واستقرار الزوجين ، فقال لي : وكيف ذلك ؟

قلت : إن لكل جسدٍ رائحة خاصة به ، فعندما يتزوج الزوجان ويتعودان علي النوم معاً في علي سرير واحد ويحتضن أحدهما الآخر خلال السنوات الأولي من الزواج فإن الاحتضان وشم رائحة الجسد من الأمور التي تريح النفس وتساعد علي استقرارها ، ولهذا يلاحظ أن الزوج المسافر عند نومه يتقلب كثيراً ، وزوجته في بلده تتقلب كثيراً قبل النوم ، وذلك لأنهما فقدا شيئاً أساسياً كانا قد اعتادا عليه وهـو ظاهريـاً الاحتـضان واللمسات ، والرائحة هي الشيء الخفي .

– حتي المخدة: إحدى الزوجات قالت لي: إذا سافر زوجي فإني لا أعرف أن أنام إلا علي وسادته (المخدة) حتي أشم رائحتها وأسكن وأستقر ، فالرائحة لها أثر نفسي بين الزوجين ، كما أن لها أثراً نفسياً بـين الأم وابنها والولد وأبيه ، فلا ينبغي أن يهمل هذا الجانب أبداً أو أن يُستهزأ به ، وإنما لا بد أن يُحترم ويُقدر من قبل الطرفين ، بل وقد يكون من نتائج اشتمام الرائحة بين أفراد الأسرة ما يجعل الأعمى مبصراً والمريض سليماً

قميص يوسف: وهذا ما حصل في العلاقة الأسرية بين سيدنا يعقوب ، وسيدنا يوسف عليهما السلام عندما قال يوسف لأخوته وهو في مصر : اذهبوا بقميصي هذا فألقوه علي وجه أبي يأت بصيراً ، وأتوني بأهلكم أجمعين . فعندما أرسل يوسف عليه السلام القميص الذي يلبسه لأبيه كان يعلم تأثير رائحـة القمـيص ، عندما يتحسسها ويشمها والده الذي فقده سنين طوالاً وكيف أنه سيستقر ويستبشر وتطمئن نفسه ، وهذا ما حصل فعلياً لقوله تعالي : (ولما فصلت العير) (أي عندما خرجت القافلة من مـصر بـالقميص) (قـال أبوهم إني لأجد ريح يوسف لولا أن تفندون) (أي تكذبون) ، فقد شعر بالرائحة عن بعد ، فقال له أبناؤه (قالوا تالله إنك لفي ضلالك القديم ، فلما أن جاء البشير ألقاه علي وجهه فارتد بصيرا) فكان أثر رائحـة القميص أن رجع إلي العينين نورهما وبصرهما ، وصحيح أن الحادثة كانت معجزة للنبيين ، لكن الرائحـة لها سحر وأثر نفسي في الإنسان ، بشكل عام وفي الزوجين بشكل خاص ، وهو ما يدفعهما ألا يهملا هـذا الجانب في غرفة النوم

السر الثالث الحضن:

الإحتضان: احتضان كل يوم يبعد المرض ألف يوم تجد من يقطع آلاف الأميال ، وينفق مئـات الجنيهـات ، ليغطس ساعات في حمامات مياه معدنية يقال إنها تمنح الصحة والعافية وتقرأ عن ملايين النـاس الـذين يلتهمون أقراص الفيتامينات طلباً للقوة والصحة , ووقاية من الأمراض والعلل .وتشاهد كثيرين يجرون في

الشوارع للمحافظة علي لياقة أبدانهم ووقايتها من البدانة التي تقف وراء كثير من الأمراض . هؤلاء جميعاً يذكرونني بقول الشاعر :

كالعيس في البيداء يقتلها الظما والماء فوق ظهورها محمول

إنهم جميعا يبحثون عن صحة أبدانهم ، وصفاء أذهانهم ، وطمأنينة أرواحهم خارج بيوتهم ، مع أنها موجودة داخلها ، وفي غرفة واحدة منها خاصة .. هي غرفة النوم .

لقد تتالت الدراسات الحديثة التي تؤكد أن المعاشرة الزوجية الناجحة تمنح الجسم صحة وعافية وقوة ومناعة . ولأن كثيراً من الناس غافلون عن هذه المنافع الصحية العظيمة التي تقبع في غرفة النوم .. سأعرض في حلقة هذا العدد جانباً من هذه الدراسات ، لعل الأزواج يشربون من الماء الذي في بيوتهم.. فلا يقتلهم الظمأ !

الاحتضان وليس التفاحة: وأبدأ بالدراسة التي قامت بها الدكتورة فيرتون كولمان ونشرها في المجلة الطبية البريطانية وأكدت فيها أن الاحتضان – وليس التفاحة – كل يوم ، يبعدك عن مراجعة الطبيب ألف يوم بل أن دراستها أكدت أن الاحتضان ليس وقاية فقط ، وإنما هو علاج أيضا ، ونصحت إدارات المستشفيات بتزويد غرفها الخاصة بأسرة مزدوجة ، وذلك لإفساح المجال للأزواج بالبقاء إلي جانب زوجاتهم في حال مرضهن ، وذلك لتوفير الحب والحنان والاحتضان ، مما يساعد علي سرعة الشفاء من المرض ، وهذه أبحاث علمية أخري تؤكد أن ممارسة الجنس بانتظام وتوازن تخفف من آلام الجسم وتزيل التوتر النفسي وتحسن الصحة بشكل عام . صحة جيدة = جنس أفضل فقد قال تيد مكلفينا عالم الجنس ورئيس معهد الأبحاث المتطورة في النشاط الجنسي الإنساني في سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة : الأشخاص الذين يمارسون الجنس بشكل منتظم يتمتعون بصحة جسيمة ونفسية أكثر من غيرهم و مكلفينا يجري أبحاثه وتجاربه حول كيمياء انعكاس النشاط الجنسي الإنساني طوال ثلاثين عاماً . ويجري مكلفينا تجاربه علي مستقطر جديد أنتجه من نباتي الشوفان والشعير يحافظ علي توازن الهرمونات التي يفرزها جسم المرآة وقال :إن النتائج الأولية لتجاربه إيجابية جداً .

ويضيف: إن احتفاظ المرأة بكميات متوازنة من هرمونات معينة ضروري جداً لبقائها في صحة جيدة ، وإن زيادة نسبة هرمون معين في جسمها ، أو قلة هرمون آخر، يمكن أن تترك تأثيرا جسدياً معاكساً ، حسب طبيعة المرأة ونوع الهرمون ، وإن المرأة التي تتمتع بنسبة هرمونات متوازنة تكون أكثر ميلاً إلي ممارسة الجنس ، وأكثر رضي عن حياتها الجنسية .

ويختم مكلفينا عرض نتائج دراساته بقوله: إنها حلقة واسعة ، فإذا كنت سعيداً في حياتك الجنسية فستكون سعيداً نفسياً ،وإن الحالة النفسية تؤثر بالتأكيد علي الحالة الجسدية ، وإن الصحة الجيدة تقودك إلي ممارسة الجنس أكثر . والاهتمام بالمعاشرة الزوجية هو الخطوة الأولي لصحة جيدة حسب دراسات أخري ، فالإضافة إلي المتعة الجسدية والنفسية التي يشعر بها الإنسان من ممارسة الجنس هناك فائدة أخري

للجنس وهي أنه يقضي الآلام الجسدية ، فقد وجد الباحثون أن النساء اللواتي يجرين الإثـارة الجنـسية ، ويتمتعن بها ، يشعرن مباشرة بانخفاض واضح في نسبة الآلام التي كن يعانيها في أجـزاء مختلفـة مـن أجسامهن ،فقد توصلت باحثتان ، إحداهما الطبية النفسية جينا أولجا مؤلفة كتاب المرأة المتمتعة بالمعاشرة الزوجية والأخري هي الدكتورة بيفرلي ويبل طبيبة الأعصاب والباحثة في التربية الجنسية في نيو جرسـي بالولايات المتحدة إلي النتيجة نفسها ، فقد توصلت أولجا إلي أن تأثير المعاشرة الزوجية حين تـصل إلـي نهايات الأعصاب تخنق نبضات الألم التي تتركز في تلك المناطق .

غرفة النوم عيادة طبية: وأجرت الدكتورة مارثا جروس وهي طبيبة ومحللـة نفـسانية متخصـصة فـي المعاشرة الجنسية في العاصمة الأمريكية واشنطن ، مقابلات مع مئات من النساء ، وخرجت منها بنتيجـة واحدة ومؤكدة وهي أن النساء اللواتي يتمتعن بحياة جنـسية جيـدة وسـعيدة هـن صـحيحات جـسدياً ونفسياً.وبعد ، فأننا نستطيع أن نقول إن غرفة النوم عيادة طبية لكل زوجين ، فيها وقاية لهما ، وعـلاج لأوجاعهما ، شفاء لكثير من أمراضهما ، فليحرصا علي ان ينظرا إليها نظرة أكثر إيجابية ، وأن يتذكرا أن معاشرتهما ليست سبباً للمتعة فقط بل للصحة والعافية أيضاً . ولنطلق شعاراً جديداً نقول فيـه:احتـضان زوجي كل يوم يبعد المرض عنا ألف يوم.

السر الرابع العيون:

لغة العيون في غرفة النوم: توصف أجمل العيون .. بتلك التي تشبه إلي حد ما عيون المها ، ويمكن سـر وروعة جمال العيون في اتساع الحدقة ، وتأثير ذلك علي عيني الشريك الآخر . وقد أكدت دراسات علميـة متعددة أن المحبين عادة ينظرون إلي عيون بعضهم أثناء الحديث ، ولا ينظرون إلي أنوفهم أو شـفاههم أو ألسنتهم .

حديث العيون: إن النظرات المتصلة لثوان قليلة ، يمكن أن تحدث – رغم الصمت – ما تعجز عنه مجلـدات كثيرة ، حيث يمكن للزوجة أن تقرأ في تلك النظرات الكثير من كلمات الحب ، والحنان ، والعطف ، يمكـن أن تقرأ في تلك النظرات أنت جميلة وأنا معجب بك – أتكامل معك وبك .. دائماً مفتون بما تقولين ، ويمكن للزوج أن يسمع نظراتها تقول: أنا متيمة بك وكم أحب أن أستمتع بحبك الحنون يغمرني . كما أن هناك ما هو أكثر من تلك المشاعر والأحاسيس فالعيون الدافئة ، تحقق انفجارات وثورات من براكين الحب والحنان لا يمكن لأي حواس أخري أن تحققها . ولا شك أن العينين في غرفة النوم ليستا عينين عاديتين ، بل إنهما وسيلة تمهد للقاء أكبر وأشمل وتلعب دوراً بارزاً في تحقيق التوافق بين الـزوجين ، وتـشجع الانفعـالات التأثيرية لدي الزوجة .

اتساع الحدقة: من هنا فإن بعض الباحثين يعتبرون العينين الوسيلة الأولي للتعبير الرومانسي أكثـر مـن غيرهما. يقول الدكتور اكهاردهش: إن الإنسان لا يستطيع إراديا التحكم في حركة حدقة عينيه، ولكنه يمكن

إثارتهما لأجل الاتساع ، فمن المعروف أن الإنسان عندما يري مناظر جميلة ومريحة ولطيفة كالمروج الخضراء والزهور، ووجه الحبيب ،تتسع حدقتا عينيه بشكل لا إرادي. وللفكر والأحاديث أيضاً ....

ولتحقيق هذا الانتعاش النفسي والروحي بين الزوجين ولنتعلم سحر العيون لابد من :

1–توسيع حدقتي عيني كل من الزوجين أثناء الأحاديث الودية .

2–وتبادل الكلمات الرومانسية .

3–لينظر كل منهما ويحدق مباشرة في عيون الآخر وكأنه ينظر إلي بحر شاسع.

4–وليتأمل خلال نظراته أجمل جزء في وجه الآخر كالأنف الدقيق أو تلك الغمازتين الحلوتين فتبدأ العينان تعطيان ذلك الإيحاء بالارتياح والاتساع ..

5–تركيز الفكر علي مدي جمال شريكك ، واكتشاف الصفات التي تميزه عن غيره ، وأنك سعيد بها معه وبالقرب منه .

6–وعليك أن تطرد من مخيلتك الخجل وعدم الثقة والعصبية والتفكير السلبي الذي يجعل جبينك مقطباً وبؤبؤ عينيك يتضاءل .

العين لا تخفي هذا السحر: وليس للون العين أثر في تحقيق هذه السعادة أو النشوة فالعينان الزرقاوان أو الخضراوان أو العسليتان أو السوداوان تتماثل جميعها في تحقيق الغاية في الوصول إلي العصب البصري وتفجير مشاعر الحب والمودة .. وعندما يكون تفكير كل منهما دافئاً ورائعاً نحو الأخر فإن نظرات العينين لا تستطيعان إخفاء ذلك .

السر الخامس البرود:

الزوجة الباردة: في غرفة النوم ، وحين تسدل حول الزوجين حجب كثيفة تعزلهما عن العالم ، ويشعران بالانفراد الحقيقي ، ولا يعودان يباليان بغيرهما ويتهيأن الوقت ، يطول أو يقصر ، يملأن نفسيهما بأعذب وصال وأرق إقبال ، في ذلك الوقت وتلك اللحظات الحاسمة قد يحدث ما يكون له أثر بالغ في حياتهما الزوجية فيفككها ، من غير أن يشعرا . يعتبر الإشباع الجنسي أحد مرتكزات الحياة الزوجية السعيدة ، ذلك أن معظم المشاكل الأسرية من طلاق وتفكك وخيانة وبرود عاطفي وعنف ترجع بالدرجة الأولي إلي صعوبات التعبير الجنسي .

اشبعوا عواطف زوجاتكم:

لقد وهب الله المرأة عاطفة جياشة تتفجر أنوثة ودلالاً، تحنو بها علي أولادها، وتلصقها بزوجها حتى يكون بمثابة أبويها ، تغريها الابتسامة ، وتسحرها الكلمة الطيبة ، ناهيك عن الاهتمام بشؤونها وتلمس حاجاتها ، وتدليلها ، حتى يخيل إليها أنها الشخص الوحيد الذي يملأ كيان الزوج ويكون لها كما تكون له.وتزداد حاجتها الماسة لجرعات أكبر من ذلك عندما تنجز عملاً أو تتقن طبقاً ، وما إلي ذلك حتى تحس أنك تحبها

وتحب عملها وما تبذله من أجلك . وإن من الحمق بمكان أن يدع الرجل تلك المشاعر دون دغدغة ، وتلك الكنوز دون تنقيب ، وإن مفاتيحها لسهلة ميسرة لمسة حانية .. وتربيت علي الكفتين .. وكلمات تتقاطر عسلاً .. ووجه بشوش .. وقبلة حارة وإن في غرفة النوم من ذلك العجيب ، إذ يكثر تشكي كثير من الزوجات من إهمال أزواجهن لهذا الجانب ، ووصفهم بالأنانية المفرطة . وما ترك ديننا الحنيف شاردة ولا واردة إلا بينها ووضحها ، فقد ورد في الأثر ، لا يقعن أحدكم علي امرأته كما تقع البهيمة ، ليكن بينهما رسول .. وفُسر ذلك بالقبلة وفي حديث آخر إذا جامع أحدكم زوجته فليصدقها ، ولا ينزع حتى تقضي حاجتها . وللمداعبة تأثير عجيب في تهيئة الزوجين واستعدادهما وخصوصاً الزوجة ، وراحة النفس ، وسرور القلب , وزرع الود ، وطرد الهم والغم والبعث علي النشاط والحيوية ، إضافة إلي تحصيل مرضاة الرب ، إذا صاحب ذلك نية معقودة .

صور التعبير عن الشعور بالرغبة واللذة الجنسية:

1- إظهار الرغبة الجنسية بشكل صريح وواضح كالتحرشات والمداعبات الجسدية واللفظية .

2- إغراء الطرف الآخر عن طريق ارتداء الملابس المثيرة للغرائز واستخدام العطورات التي تملأ الجسم برائحة منعشة لطيفة .

3- إظهار درجة الإشباع الجنسي أو إشعار الطرف الآخر بقوة الإشباع والاستثارة الجنسية ويكون ذلك باستخدام الإيحاءات والإيماءات اللفظية كالآهات والحركات الجسمية .ولكن من المؤسف أن نسبة كبيرة من النساء المتزوجات يشعرن بالخجل أو الخوف من إظهار درجة إشباعهن الجنسي ، بسبب :

1- الشعور بالإحراج والقلق من تشوه صورة الذات .

2- الخوف من انتقاد الزوج أو تقليله من قيمتها .

3- الاعتقاد الخاطئ بأن المرأة المتزنة أو الشريفة والطاهرة لا تصدر آهات اللذة ولا تظهر رغبتها الصريحة في الجنس .

وقد لوحظ أن من الزوجات من قد تلجأ إلي إظهار أنها مشبعة جنسياً أو تمثل بإتقان أنها وصلت إلي النشوة أو اللذة الكبرى وذلك إرضاء لزوجها حتي لا يعتقد أنها باردة جنسياً أو لا تتجاوب مع نشاطه الجنسي فلذلك كثيراً ما نرى زوجاً يشتكي من أن زوجته لا تتفاعل معه بدرجة مقبولة خلال المعاشرة الجنسية ، وإذا كانت تتفاعل فإنها تأبي وتتمنع في إظهار درجة سعادتها خلال ذروة الإشباع الجنسي ، فالزوجة إذن تتهم في بعض الأحيان بأنها باردة ، ثم ينتبه من خلال المقابلة أنها تستمتع بالنشاط الجنسي ، لكنها تعتقد – كما أشرنا – أن إظهار تلك الرغبة يعتبر (قلة أدب) أو عدم تربية أو سلوكيات لا تتناسب وأخلاقيات المرأة الصالحة .بل الصحيح أن إظهار مشاعر اللذة في هيئة عبارات لفظية أو حركات جسدية يعتبر عملية مهمة لتعميق مشاعر الود والمتعة بين الزوجين ، وأن آهات اللذة أساسية في جميع مراحل

حياتنا كلها ، فنحن نلجأ إلي استخدام تلك الآهات لإظهار درجة استمتاعنا في صور عادية عديدة ، فعندما نأكل نقول (آه يا له من آكل لذيذ) ، وعندما نبدي إعجابنا بسيارة جديدة أو قطعة أثاث جميل نقول (آه ما أجمل هذه السيارة) وكذا .. (آه كم أحبك ..) (آه ، أنت رائع ..) فالآهات وسيلة لإظهار درجة سعادتنا بالشيء كما تظهر هذه الآهات درجة شعورنا بالفخر والامتنان بشيء ما .

المخاطر: أما الامتناع عن إصدار هذه الآهات خلال العملية الجنسية فإنه شيء آخر ويعني الأمور التالية:

* كراهيتنا للعملية الجنسية.

*رفض الطرف الآخر.

*عدم شعورنا بالراحة والاطمئنان خلال العملية الجنسية.

قيمة الجنس: إن الجنس يرتكز علي الشعور باللذة والمتعة ، وهو يعني الاحتضان أي الاطمئنان ، وتعميق مفاهيم الحب والعاطفة والحنان بين الطرفين . الجنس يعني أن كلا الطرفين – الزوج والزوجة – يتقبلان بعضهما بعضاً ، ويعني اندماج الزوجين في جسد واحد وانصهارهما في بوتقة اللذة والحب .وأن إصدار آهات اللذة من قبل الزوجة بالذات يعطي الزوج مؤشراً إيجابياً علي أن زوجته تستمتع بالمعاشرة مثله تماماً ، وأن شريكته بالمعاشرة تشعر بالسعادة وتتجاوب معه في أسلوب المعاشرة وطريقتها ، إن المباشرة الجنسية الفعالة تتطلب التفاعل الإيجابي المشترك بين الزوجين وعدم الشعور بالحرج من ترجمة هذا التفاعل إلي إشارات وإيماءات وألفاظ تعبر عن اللذة والنشوة الجنسية ، إن مشاكلنا الزوجية تبدأ عندما ننظر إلي آهات النشوة الجنسية بصورة رسمية متحفظة محاطة بطقوس من الخجل والتردد ، ولقد أثبتت الأبحاث النفسية في مجال الجنس أن من أهم أسباب سوء التوافق الجنسي أو الشذوذ الجنسي امتناع الزوجة أو الزوج عن إظهار آهات المتعة والنشوة الجنسية والتصرف بطريقة نمطية رسمية خلال المعاشرة . والخلاصة:كان لزاماً علي الزوجة التعامل مع الجنس كغريزة أساسية مثل غريزة الجوع والعطش ، ولا حرج بتاتاً في التعبير عن النشوة الجنسية في صورة عبارات أو سلوكيات ، فليس فيها إلا تمتين العلاقة ، وتثبيت الحب ، ومد الحياة الزوجية بالقوة الطبيعية

السر السادس:

كيف تعتذرين اذا لم تكوني راغبة: إن معرفة الفروق بين الزوج والزوجة في غرفة النوم أمر مهم في تعامل كل منهما مع الآخر ، فمع فهم الزوج رغبات الزوجة ، وفهم الزوجة رغبات الزوج ، تخطو العلاقة بينهما خطوات طيبة إلي الأمام . ومن أجل تحقيق هذا الفهم ، والوصول إلي تلك المعرفة ، نجيب عن عدد من الأسئلة، وفي مقدمتها هذا السؤال :

ما هو أهم عنصر في إثارة الرغبة لدي الأنثي ؟

الإجابة بسيطة: وهي : الرجل ، أجل ، إن وجود رجل معين ، أي الزوج ، أهم عنصر في إثارة الرغبة لدي المرأة الزوجة ... ولقد أثبت الباحثان ساندرا ليبلوم ورايموند روزين ، وهما اختصاصيان نفسيان في جامعة روتجرز في نيوجرسي بالولايات المتحدة أن رغبة المرآة في المعاشرة تتأثر ضعفاً أو قوة بوجود رجل معين في حياتها ، بينما يظل الدافع لدي الرجل مستمراً ومستقراً .ولعل هذا يفسر ما نجده من استطاعة المرآة الامتناع عن الجنس فترات طويلة لا تشعر خلالها بالحرمان ، وهو يفسر أيضاً كون الدافع الجنسي لديها هادئاً وبطيئاً مقارنة بالدافع لدي الرجل . لقد اتضح من دراسة أجريت في الدانمارك أن ثلث النساء اللاتي اشتركن في الاستبيان ، لم يشعرن بدافع جنسي تلقائي إذا لم يكن هناك شريك قريب أو في الخاطر .

- متي تتساوي الرغبتان ؟

وفي دراسة أخري أجريت في نيويورك ذكر النساء الأميركيات اللاتي تم استطلاع آرائهن أنهن لم يكن لديهن دافع غريزي للاتصال الحميم مع الرجل ، إلا أنهن كن راغبات في إقامة هذه العلاقة مع وجود الرجل (الزوج) وبدء المراودة ، والأكثر إثارة للدهشة قول حوالي نصف عدد السيدات بأنهن لم يشعرن قط بأي دافع جنسي . علي أي حال فقد اتفقت الدراسات جميعها علي أن الدافع العاطفي والرغبة لدي المرأة لا يكونان قويين إلا إذا وجد الشريك المرغوب فيه لإثارة الكيمياء الجنسية . ولا شك في أنه مع وجود الشريك المناسب تصبح الرغبة لدي المرأة مساوية لرغبة الرجل ..وربما فاقتها ، وفي السنوات الاخيرة لاحظ بعض الأطباء المعالجين أنه لدي أكثر من نصف عدد الأزواج المراجعين كان الزوج هو الأضعف من حيث الرغبة الجنسية .

- متي تزيد رغبة المرأة؟

ولقد قام الأطباء بتقسيم المراجعين إلي فئتين: الأولي تعاني من عدم وجود الرغبة ، والثانية تعاني من كراهية المعاشرة . وعلي الرغم من وجود عوامل كثيرة تؤدي إلي ضعف الرغبة لدي الجنسين ، والأزواج خاصة ، مثل التوتر والاكتئاب والقلق ، فإن نقص الهرمون له دوره المؤثر في هذه المشكلة ن فقد وجد فريق من الباحثين أن الرجال الذين لا يهتمون بالمعاشرة يعانون من نقص مستوي التستوسيترون عن معدله الطبيعي . والتستوسيترون هو الهرمون الذي يولد الرغبة لدي الرجال والنساء ، لكن تأثير هذا النقص لدي الرجال أكثر وضوحاً منه لدي النساء .وأشارت دراسة حديثة أيضاً إلي أن الرغبة في الاتصال بالرجل تزداد مع زيادة الحرارة قبل التبويض ، وهذا دليل علي أن الهرمونات عامل مهم في هذه المسألة . وهذا هو التفسير العلمي لزيادة رغبة المرأة في منتصف فترة طهرها تقريباً ، حيث يمكن القول إن رغبة الزوجة خلال هذه الفترة (فترة التبويض) تهدف إلي حدوث الحمل الذي يحقق هدف التناسل وحفظ النوع

- نصائح لا بد منها: مما سبق نستطيع تقديم النصائح التالية للزوجين إذا ما اشتكي أحدهما من ضعف الرغبة لديه ، أو اشتكي الزوجان معاً من ذلك :

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

1- لا تسلما بهذا الضعف في الرغبة ، وابحثا عن الأسباب ، هل هي أسباب نفسية كـــالتوتر أو القلـــق أو الكآبة ؟ إذن اعملا معاً علي إزالة ذلك عبر معالجة ما يسبب لكما ، أو لأحدكما ، تلك المشاعر السلبية .
2- إذا وصلتما إلي أنه ليس هناك أسباب نفسية فلا حرج من مراجعة الزوج طبيبــاً متخصـــصاً يـــشخص أسباب ضعف الرغبة لديه ويصف له الدواء المناسب ، سواء أكان هرمون التستوسيترون أم غيره ، وكذلك تفعل الزوجة فتراجع طبيبة متخصصة .
3- ليعلم الزوج أن قربه من زوجته يساعد في زيادة رغبة زوجته ، كما أكدت الدراسات السابقة ، لكن هذا القرب ليس قرباً بدنياً فحسب ، فلا بد أن يكون هذا القرب عاطفياً أيضاً ، فلا يبخل الزوج بإسماع زوجتـــه الكلمات الحانية ، وإبداء مؤازرته المستمرة لها ، وتقديره المتواصل لكل ما تقوم به .
4- إذا رغب أحد الزوجين في المعاشرة ، وكان صاحبه ليس راغباً فيها ، فليكن رده لطيفاً لا جفاء فيـــه ، والأغلب أن تكون الزوجة هي المعتذرة ، ومن أمثلة هذا الاعتذار اللطيف :
ــ أنا الآن متعبة كثيراً .. ليتنا نؤجل هذا إلي وقت لاحق .
ــ كم أقدر رغبتك .. وكم أكون ممتنة لو صبرت علي إلي الغد لأعطيك ما تستحق .
ــ هذا والله من حقوقك الأساسية .. لكنك عودتني علي كرمك وتقديرك لحالي ..أرجو أن أكون غداً أحـــسن حالاً . وهكذا .. لن تغيب عنك ، عزيزتي الزوجة ، العبارات التي تعتذرين بها لزوجك

السر السابع:

زوج سريع الاشتعال: يقضي الزوجان يومياً أكثر من 6 ساعات في غرفة النوم .. لـــذا كـــان لا بـــد مـــن تخصيص زاوية للحديث عنها .. نعم إن الجنس قليل في الحياة الزوجية ، وقد لا يشكل أكثر من 3 % مـــن وقت الزوجين في حياتهما إلا أنه بالتأكيد قضية أساسية وجوهرية في حياتهما لا ينبغي التقليل من قيمته أو أن نعدها أمراً ثانوياً ، بل علي العكس ، فإن كل الدراسات المحلية والعالمية أثبتت أن نسب الطلاق أســـبابه كثيرة ، فالزوجة تحب أن يتفاعل معها زوجها عند المعاشرة ، والزوج يحب من زوجته أن تتفاعل معه هي أيضاً ، والذي يقتل المعاشرة الزوجية ويحطمها شعور أحد الزوجين أن الطرف الآخر يمثل عليه من أجـــل قضاء وقت أو إنجاز مهمة .

- الخطأ الكبير: إن ميل الزوج إلي الفراش مع زوجته حاجة بشرية نفسية ، وعبادة ربانية ينبغي أن تؤدي بإتقان يرضي النفس والطرف الآخر ، وإن لم تكن كذلك فإن الرغبات النفسية لا تشبع ولا تموت ، بل تظل داخل النفس حية متوقدة تنتظر الفرج .. ولهذا قليلاً ما يتصارح الزوجان في هـــذا الموضـــوع ، إذا كـــره أحدهما من الآخر تصرفاً ما يصبر حياءً علي مضض ، ثم يفاجأ بعد سنين بالانفجار أو بـــالبرود الجنـــسي وهذا هو الخطأ الكبير .

- سريع الاشتعال: أذكر مرة أن زوجاً قال لي تراودني كثيراً أفكار بأن أطلق زوجتي ، فقلت له ، ولـــمَ ؟ قال لي : لأنني سريع الاشتعال والانفعال معها بالفراش ، وأجهزة الإرسال والاستقبال لدي لا تـــتمكن مـــن

الضبط اللازم ، وزوجتي المسكينة تريد مني اللمسات والكلمات والتعبير عن المشاعر وشرب العصير وأنـــا لا أتحمل كل ذلك ، وبدأت أشعر بالذنب لأنها كثيراً ما تقول لي : أنت ظالم تأخذ مني ما تريد ولا تعطيني ما أريد والكلام لا يزال له وأنا بدأت أشعر بالذنب لأنها ضحت من أجلي وتحملتني ووهبت نفسها لي كل هــذه السنين ، فمن حقها علي أن أروي عواطفها وأبعث الحياة في أنوثتها حتي تصل إلي الاســتقرار النفــسي والعاطفي كما وصلت أنا ، ، فتقوم بدورها في الحياة أحسن قيام .

جرب ذلك : قلت له: يا فلان إن الجنس مطلب إنساني ولهذا شرع الله الزواج كما أنه وسيلة من الوســائل التي تريح الجسد وتبعث علي الاستقرار وذلك بالتصاق الجسدين معاً ، فترجع البشرية إلي أصــلها كعــودة حواء إلي آدم في جسده فيشعر الزوج مع زوجته وكأنهما نفس واحدة ، فإذا كنت أنت حارُ وزوجتك باردة فإن هناك وسائل علاجية يمكنك أن تسأل المختصين بشأنها فيفيدوك ويرشدوك إلي ما هو خير لك ولزوجتك ، ودع عنك فكرة الطلاق، فلكل داء دواء ، والعالم اليوم تقدم وتطور . إنني أعرف صديقاً عاني المــشكلة نفسها ، نصحه مرة طبيب مختص بهذه النصيحة، والتي سأذكرها لك الآن لعلها تنفعــك ، وهــي إذا كــان الرجل بهذه الدرجة من الحرارة ، فليعط لزوجته حقها من المداعبة والملاعبة مرتدياً ملابسه ، فلا ينزعها حتي لا تثير المداعبة شهوته ، ويكون أبطأ مما لو لم تكن ملابسه عليه ، حتي يشبع حاجــة زوجتــه ثــم ليسعدا معاً .. وإن صاحبي أخبرني بأن هذا الحل نفعه كثيراً وسعدت زوجته ، فجرب ذلك

السر الثامن:

محطة بنزين: ينطق الزوجان في الصباح إلي أعمالهما كل حسب برنامجه وعمله ، فالزوج إلي وظيفتــه ، والزوجة إلي وظيفتها ، أو إلي أعمال المنزل ، ثم يلتقيان بعد الظهيرة في غرفة النوم للراحة ثم ينطلقــان مرة أخري بعد الراحة كل إلي عمله وبرنامجه ، فالزوج إمــا أن يخــرج للعمــل والإنتــاج أو للزيــارات الاجتماعية والزوجة كذلك أو لتعليم الأبناء ومتابعتهم ، ثم يجتمع الزوجان مرة أخري في غرفة النوم لــيلاً للراحة . بعد هذه المقدمة نلاحظ أن هناك قاسماً مشتركاً بين الزوجين لا بد من الالتقاء فيه ، مهما كثرت الأعمال وتغيرت الأهداف بين الزوجين ، فلابد من التقائهما في غرفة النوم ، وكأن هــذه الغرفــة محطــة للوقود (بانزين) ، يتزود منها الزوجان لينطلقا لأعمالهما .وعليه فلابد من أن تتوافر وسائل الراحة فــي غرفة النوم ، حتي ينطلق الزوجان منها بنفسية مستقرة وبروح مرنة .

– شكل الغرفة: وهنا نتساءل عن الوسائل التي تحقق الراحة بين الزوجين في غرفة النــوم ..والوســائل بعضها متعلق بشكل الغرفة وأثاثها ونوعية الفراش ورائحة العطور التي فيها ونوعية الإضــاءة والألــوان والزهور ، والبعض الآخر متعلق بالجوانب بينهما قبل النوم واللمسات وحق الفراش ، ثم الوسائل الأخيرة وهي الوسائل الإيمانية بين الزوجين من الوضوء قبل النوم ، وصلاة الوتر وقراءة المعوذتين وآية الكرسي وذكر دعاء النوم ثم القيام لصلاة الفجر وذكر الله تعالي .

- ضرورية جداً: إن هذه الوسائل الثلاث ضرورية جداً لتحقيق الراحة الجسدية والنفسية بين الزوجين ، وإن من هذه الوسائل ما يقع تحقيقه علي عاتق الزوجة ، ومنها ما يقع تحقيقه علي عاتق الزوج ، ومنها ما لا يتحقق إلا باجتماعهما معاً علي تحقيقه ، وعندها سيشعر الزوجان براحة لا مثيل لها ، وستكون غرفة النوم هدفاً في حياتهما ولها جوها الخاص وبرنامجها الخاص ، ولو سافر الزوجان إلي الخارج أو سافر أحدهما وبقي الآخر لأصبح لغرفة النوم طعم آخر، فكلا الزوجين يشتاق إلي الآخر وذلك لما يريان من آثار الراحة التي يشعران بها .

- الفرق بين هؤلاء: إذن لا بد من الاهتمام بغرفة النوم ، فكم من حالة طلاق حدثت بغرفة النوم ؟ وكم من مشاجرة حصلت في غرفة النوم ؟ وكم من إهانة وتحقير وقعا في غرفة النوم ؟ وكم من ضرب وقسوة تشهدهما غرفة النوم ؟ وبالمقابل كم من زوجين سعيدين في غرفة نومهما ؟ والفرق بين هؤلاء وهؤلاء هو الفرق في الوعي والانتباه والعمل الثنائي الصادق والجاد لتحقيق وسائل الراحة . إن الفرق بين غرفة النوم السعيدة والشقية هو الفرق بين سعي الزوجين لتحقيق وسائل الراحة من عدمه

السر التاسع:

أزواج ينامون في الصالة: يقضي الزوجان يومياً أكثر من 6 ساعات في غرفة النوم ..لذا كان لا بد من تخصيص زاوية للحديث عنها ..إن في البيت غرفاً كثيرة ، ولكن لغرفة النوم جواً خاصاً بها .. فلو دققنا في الحياة الزوجية لوجدنا أن الوقت الذي يقضيه الزوجان في هذه الغرفة وقت طويل ، بل هو أطول وقت يقضيه الزوجان في حياتهما الزوجية ، حيث تتراوح ساعات المكوث في الغرفة 6-9 ساعات يومياً ، ولهذا لابد من الاهتمام بهذه الغرفة من حيث إضاءتها وأثاثها وطبيعة أحاديثها .. كما أن لهذه الغرفة استخدامات متعددة منها :

غرفة الاجتماعات: إذ أن غرفة النوم ينبغي أن تكون لها صفة غرفة الاجتماعات ، فإن الأحاديث التي تكون بين الزوجين في غرفة النوم عندما يتحدثان عن معيشتهما وأبنائهما ومستقبل حياتهما فيتفقان علي القرارات التي ستطبق لصالح الأسرة ، فغرفة النوم هي مصدر القرارات الزوجية المهمة .

غرفة الراحة: كما أن غرفة النوم هي رمز للراحة والاستجمام ، حيث يلقي الزوجان أعباء يومهما علي وسادة الفراش ويلتقيان فيتحاوران مع بعضهما عن الهموم والعناء .. فهي غرفة الراحة ، سواء كانت هذه الراحة نفسية أو جسدية .. فلهذا ينبغي أن يحرص الزوجان علي مواقع نظرهما ورائحتها وشكلها حتي تكون مريحة بجميع جوانبها .

غرفة خاصة: إن لغرفة النوم قدسية معينة ينبغي أن يحترمها الأطفال فلا يتعاملون معها كما يتعاملون مع أي غرفة في المنزل ، فهناك أوقات معينة للأطفال يمكنهم الدخول فيها إلي غرفة النوم ، وهناك أوقات ممنوعة ، كما وأن هناك أوقاتاً للإستئذان فيها وهذه من الآداب التي علمنا إياها الإسلام وفصل الله تعالي فيها سورة النور .

غرفة المرح: كذلك غرفة النوم رمز الفرح والمرح واللعب بين الزوجين ، وذلك لما لها من خـصوصية .. فالمعاشرة الزوجية والمداعبة بين الزوجين مكانها غرفة النوم وهو حق من الحقوق الزوجية .... فهذه هي صفات غرفة النوم وهذه منافعها وكأنها مصنع أو محضن يجتمع فيه الزوجان بمفردهما فيتـزودان مـن بعضهما البعض للأيام القادمة ثم يعودان إلي المحضن ليتزودا ثانية .. وهكذا ..... وهذه هي منافع غرفة النوم ، أما من يستغل غرفة النوم للشجار والصراخ والضرب فهذا لم يفهم حقيقة غرفة النـوم ، فتنقلـب غرفته إلي ملجأ الأسى والأحزان وتكون غرفته رامزاً للكآبة والقلق ، فإذا دخل غرفة النـوم كأنـه مجبـر عليها ، ويفضل بعض الأزواج النوم في غرفة الصالة علي نومه في غرفة النوم. لا شك أن هذا سلوك غير سوي وحياة كئيبة.. فلابد من التعامل مع غرفة النوم بأسلوب صحيح وتعامل فعال

– الجنس فن: لماذا لا يكون للجنس فن وقواعد يمكن أن تدرس وأن نتعلمها؟ أو على الأقل نعرف الأخطاء الشائعة التى يجب أن نتجنبها وهذه الأخطاء جاءت نتيجة الإحباط والكبت والابتعاد عن الطبيعة فى ما يتعلق بهذه الوظيفة، ان الأخطاء تأتى فى بداية الحياة الزوجية بل فى الليلة الأولى ليلة الزفاف، اذ غالباً ما يكون الزوجان غير مستعدين عقلياً ونفسيا لممارسة الزواج ، فالمرأة حساسة جداً والزوج إما خجول أو منـدفع فى فض غشاء البكارة ، ومع ذلك فإن الزوجة التى تحب زوجها تكون متأهبة عاطفياً للاتـصال الجنـسى الأول، وتعلم أنه لابد من فعل شيء مؤلم بعض الشيء، وسوف تتحمل ذلك وتتقبله بسهولة أكثر إذا عرفت أن هذا العمل سوف يمهد الطريق للاتصال الجنسى الكامل، وأن موقفها سوف يسهل الأمر ، وعلى الـزوج أن يعلم ما هو فض البكارة وكيف يفعله ، وأن يعلم زوجته ذلك، أو يستشير طبيبا ، والرجل الذى يـستطيع أن يتفهم عواطف زوجته وأن يعاملها بعناية ورقة يستطيع أن يمارس أول لقاء جنسى بسهولة بالغة و من أهم الأمور أن تكون بداية الحياة الزوجية بداية سعيدة هادئة ناجحة، وهذا يعتمد على الاسـتعداد العـاطفى والنفسى للزوجين، وكثير من الزيجات يحدث لها الانهيار فى المجال النفسى والمجال الجنسى لأن الزوجـة تلقت صدمة فى بداية الزواج، فإذا استطعنا أن نتجنب الصدمة الأولى واستطعنا أن تمر الليلة الأولى براحة وهدوء فإن هذا بمثابة بناء الحجر الأول فى حياة زوجية سعيدة

فن اللقاء ولقاء المتعه:

لكل لقاء فن اذا ابدع فيه اصحابه كانت المتعه....اترون لقاء قطرات المطر بأرض يابسه خاليه من الجمال والنظاره والحياه ....فماذا ينتج عنه

أليس ينتج عنه سيولٌ وأنهار وزروعٌ مثمره .؟؟؟

ومثل ذلك بل أروع لقاء الزوجين فحين يكون الجماع فن يعبر به الحبيبان عن حبهما لبعضهما..وحين يكون ذلك اللقاء فن تلتقي فيه العيون ليتبادل الزوجان في هدوء نظرات الحب في هدوء لـتفهم العيـون حـديث القلوب بصمت ......وحين يكون ذلك اللقاء فن تتعانق فيه صدور الزوجين لتتجاور القلوب فيحسان بحرارة

المشاعر... وحين يكون ذلك اللقاء فن تنطق فيه ألسن الزوجين بهمس أصدق كلمات الحب والهيام لأنهـا نابعه في تلك اللحظه من القلب ...وحين يكون ذلك اللقاء فن تشعله كل تلك المشاعر السابقه فيتأثر العقـل والاحساس وقد تخرج دمعه فلا يبقى الا الصفاء بين الزوجين .....بعدها ألا يكون للحياه سائر اليوم طعـم آخر ....؟؟؟؟؟؟ والاهم من ذلك كله أحتساب الاجر في كل كلمة ونظرة حـب ....وقَبلـةُ حـب صـادق لله ورسوله فالله سبحانه هو المؤلف بين القلوب.....هذه الكلمات ليست من نسج الخيال بقي على كل زوجين ان يجربوا ... أسال الله ان يديم الموده والرحمة بين كل زوجين يعيشان في كنف الاسلام ....

فنون الجنس النسائي:

كلما تجد زوجه تمارس العلاقة الزوجية بفن واحتراف.....وهناك سبب رئيسي يساعد الزوجة في الإبـداع الجنسي..الزوج إذا كان يحبها ويمدحها ..ويثني علها..يغريها يثيرها...يدللها....

السؤال ما هي فنون الجنس النسائية.......؟؟؟؟

– المرأة التي تحترف فن التقبيل...حركة الشفتين تكون بدقه متناهية...تمرير اللـسان فـي أرجـاء فـم الزوج......تعرف متى تقبل ..؟ وأين تقبل...؟

– فن اللمس.يدان ناعمتان.تتحسس كل نقطه في جسد الزوج..تعرف متى يكون الضغط .....؟ومتى يكـون التمرير.؟ومتى تقبض يدها ......ومتى تفلتها....؟؟؟كيف تجعل أصابعها شموع تشعل بها زوجها.......!!!

– فن ممارسة الجنس....ولابد أن تكون المرأة تتمتع بجسد رشيق..ومرونة...

– الفنانة تعرف كيف يبدءا الجماع...؟ومتى ينبغي أن يبـدءا..؟وهـذا صـعب التطبيـق..ويـسمى فـن التعذيب.........؟؟؟؟؟

– أثناء الجماع تفأ جيء زوجها بحركة لم تكن في الحسبان.تطيل العلاقة الزوجية بذكاء حسي......تستخدم صوتها ..وهمسها......أو حتى غمزه عينها.......وكل حواسها...في تلك اللحظة.......لا تنهـي الجمـاع بسهوله...بل تبقي زوجها في أحضانها .....وتخلق جوا أخر من المتعه لا يقل حلاوة عن الجماع..

هذا ليس إلا نقاط مختصره.ولكل امرأة أسلوبها الخاص.في إمتاع زوجها ...وفرض أنوثتها..انه فن فطري ..ينبع من الداخل ويصب في كل الاتجاهات.......لن تكتسبه إلا إذا أدركت مناطق الإحساس فـي الطـرف الأخر.......

فنون العلاقة الزوجية:

يظل نجاح العلاقة الجنسية بين الزوجين من أهم شروط نجاح العلاقة بينهما، وحتى تنجح علاقة الفراش، على الزوجين أن يهتما بتقوية الدافع الجنسي وتقوية الحوافز العاطفية،وذلك بخلق انسجام عاطفي ونفسي وجسدي وانفعالي بينهما، وتجديد الثقة بالنفس وعدم الخوف من العلاقة الحميمة بين الزوجين.

تقوية الدافع الجنسي:

يجب تقوية الدافع الجنسي لدى الزوجات، وذلك بواسطة تقوية الحوافز العاطفية من الزوج، والإثارة الجنسية البصرية أو السمعية أو الصوتية أو اللمسية أو الخيالية، عن طريق استثارة الجهاز العصبي المستقل.

علاج المشاكل النفسية:

يجب علاج أي مشاكل نفسية لدى الزوجة (قلق – اكتئاب– إحباط)، ويجب العمل على أن تجدد الزوجة ثقتها بنفسها وبجسدها حتى لا تشعر بالخوف أو بالنقص عند ممارسة علاقتها الحميمة مع زوجها.

علاج أي التهاب عضوي:

يجب علاج أي التهاب أو ألم عضوي أو حوضي أو بولي لعلاج عسر وآلام الجماع.

ضرورة الثقافة الجنسية:

يجب على الزوجين إزالة الخوف من العلاقة الحميمة بينهما والحصول على الثقافة الجنسية الصحية السليمة من مصادرها العلمية، وعدم مشاهدة الأفلام الخلاعية التي ترسب شعوراً بالإحباط لدى الزوجات، وتترك شعوراً بالحرمان الجنسي.

تطويل مدة المداعبة:

يجب على الزوج تطويل وتنويع المداعبات اللامحدودة لزوجته لتهيئتها نفسيا وفسيولوجيا للعلاقة الزوجية.

علاج إدمان الخمر والتدخين والمخدرات:

يجب على الزوج أن يعالج من مشاكل الإدمان على التدخين والخمر والمخدرات التي تؤدي لسرعة القذف والعجز الجنسي مما يترك أثره على برودة الزوجات.

لتحقيق النشوى القصوى عند الزوجات:

- **يجب تغيير نوعية حبوب منع الحمل الهرمونية التي تؤدي لاضطرابات في الغدد الصماء، وقد تؤدي للبرودة الجنسية، كما أن عدم استعمال طريقة آمنة قد يؤدي للشعور بالخوف عند الزوجة من الحمل مما يحرمها من التفرغ للشعور بالنشوة القصوى.**
- **يجب على الزوج أن يتعلم مصادر الإثارة القصوى عند الزوجة.**
- **يجب إثارة الزوجة عاطفيا ومزاجيا قبل إثارتها جسديا. فالزوجة تثار عاطفيا ومزاجيا قبل أن تثار جسديا وعلى الزوج أن يتحكم في مشاعره وأنانيته.**

– يجب معرفة أنسب الأوقات: يجب معرفة أنسب الأوقات لممارسة الجنس، فبعض الزوجات لا يطلبن الجماع طوال الوقت، بل على العكس كثرة العلاقة تؤدي لشعور الزوجة بالملل والألم أو الفتور والنفور الجنسي، وهناك أوقات تكون الزوجة فيها سريعة الاستثارة الجنسية، فبعض الزوجات يفضلن أوقات قبل الدورة الشهرية، وبعضهن أوقات منتصف الشهر القمري 14، 15، 16 من الدورة، حيث تكون فرص التلقيح قائمة وبعض الزوجات قد يفضلن الجماع في أوقات بعد الدورة الشهرية مباشرة وبعض الزوجات لا يتأثرن بهذه الظروف.. وتلعب العوامل المزاجية الشخصية دورا كبيراً.

– يجب الإقلاع عن العوامل المبردة لشهوة الزوجة: والعوامل المنفرة في الزوج، من حيث عدم الاهتمام بالنظافة الجسدية أو نظافة الفم والأسنان والملابس، كما يلي:

• إحساس الزوجة بكراهية زوجها والجفاف العاطفي تجاهها وقسوته عليها وبخله ماديا وعاطفيا ونفسيا عليها.

• نفورها من رائحة جسده أو رائحة أنفاسه الكريهة بسبب إدمانه على الخمر أو المخدرات.

• إثارة غيرتها أو تفاخره بعلاقته الجنسية مع غيرها، وإحساس الزوجة بالخيانة وأنانيته دون مبالاة بإشباع شهوتها واستمتاعه الجنسي السريع، تاركا إياها كإناء يفرغ فيها شهوته، مما يجعلها تلجأ للبرودة الجنسية كوسيلة عقابية شعورية ضده. لذلك ننصح بإجراء عملية التطبيع بين الزوجين، كالخروج للعشاء سويا والتخطيط للمستقبل المشترك مما يمنحهما شعورا بالتوحد العاطفي.

الإثارة بين الزوجين

المداعبات الزوجية في الشريعة والطب:

المتدبر للقرآن والسنة يجد الاهتمام بالعلاقات الأسرية واضحاً ، بما فيها العلاقات الزوجية على الفــراش . من ذلك قوله تعالى " ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف وللرجال عليهن درجة والله عزيز حكيم " . وفي هذه الآية وجوب أن يمتع الرجل زوجته كما استمتع هو أيضا ويوصلها للنــشوة كما يريد ان يصل هو ، ولا يكون انانيا همه نفسه فقط . ومن الآيات المتعلقة بهذا الأمر قوله تعالى " هــن لباس لكم وأنتم لباس لهن " .

يلاحظ أنه بدأ بهن فقال " هن لباس ..". وكثير من الأطباء المتخصصين يعلمون أهمية أن يعكس الــزوجين وضعيتهما بحيث يكون الزوج مستلقيا على ظهره والزوجة فوقه أثناء الجماع حتى تقضي وطرهــا فهــذه الطريقة تؤخر النشوة عند الرجل بينما تسرعها عند المرأة. فإذا قضت وطرها يعكــسان الوضــعية بحيــث تصير الزوجة مستلقية على ظهرها والزوج فوقها . بعض مفاتيح الجماع الطيب وصفات للسعاده الزوجيه

أولا: أهم وصفة للسعادة الزوجية الحقيقية هي تقوى الله على علم من قبل كلا الزوجين : "إنما يخشى اللهَ من عباده العلماءُ " . " الإخلاء يومئذ بعضهم لبعض عدو إلا المتقين " .

ثانيا: القيلولة مهمة جدا في هذا الجانب فقد وردت آثار في الحث عليها وهي من أحسن الأمور المعينة على كمال الاستمتاع والانسجام والنشاط والصفاء الذهني في هذا الأمر خاصة لمن يريدون أن يقوموا بهذا الأمر بعد صلاة العشاء . على أنه لم يسمح للحليلة أن تتمنع ولو قليلا في أي وقت من نهار أو ليل [فــي غيــر الصوم الواجب] عن دعوة حليلها لها إلى الفراش حتى ولو كانت مشغولة في إنضاج الطعام يدل على هذا ما ورد في الحديث الصحيح " وإن كانت على رأس تنور "

ثالثا: أن تكون وجبة العشاء خفيفة وقبل أذان العشاء . تقوم الأم بإنامة أطفالها قبل صلاة العــشاء يوميــاً فذلك مهم جدا لنفسية الرجل ونفسيتها هي

رابعا: أن يبدأ في وقت مبكر فإن كان الرجل يريد ذلك بعد صلاة العشاء بدأ بعد الصلاة مباشــرة وســيعلما ميزة البدء المبكر إذا جرباه .

خامساً :" وقدموا لأنفسكم " قال ابن عباس وغيره من المفسرين بأن من التقديم للــنفس (التــسمية قبــل الجماع)

سادساً: يستحسن أن لا يكون النور مطفئاً لأن ذلك يسبب النعاس وبالتالي قلة النشاط والاستمتاع .

سابعا: من حق الحليلة أن لا يعجلها زوجها ولكن يداعبها بالكلام الجميل الصادق و... و... ،ويستحسن أن يشمل ذلك كل موضع من ... بلا استثناء لمدة ساعة أو أكثر حتى تصل إلى ما وصل إليه هو أو أكثر منــه

وإن إستطاع أن يوصلها للذروة عدة مرات بالمداعبة فذلك أحسن وأحفظ للمــرأة وأعــف لبــصرها وأدوم للمودة والألفة والمحبة وأعظم أجرا له إن شاء الله .

أورد ابن قدامة في المغني عن النبي أنه قال " لا تواقعها إلا وقد أتاها من الشهوة مثل مــا أتــاك لكــي لا تسبقها بالفراغ" قلت وذلك إلي قال" نعم إنك تقبلها وتغمزها وتلمزها فإذا رأيت أنه قد جاءها مثل ما جــاءك واقعتها " .فإن قضى بعض حاجته قبلها لم يجز له أن يتولى عنها ولكن يداعبها حتى تقضي حاجتها . فعن النبي " إذا جامع الرجل أهله فليصدقها ثم إذا قضى حاجته فلا يعجلها حتى تقضى حاجتها ".وعند الجمــاع (أثناء الإيلاج) يستحسن عدم كثرة الكلام لما ورد عن النبي في النهي عن الإكثار .وإن أراد أن يجامعهــا أكثر من مرة فعليه أن يوضئ فرجه بين كل جماعين لما ورد أن أن النبي أمر بذلك .أما إن كان عنده أكثر من حليلة وأراد أن يأتي الأخرى في نفس الليلة اغتسل قبل ان اتيانها لما ورد عن النبي في ذلك .

تنبيه: لا يجوز للزوجين أن يظهرا صوتيهما بما يجعل غيرهما يسمع " والحياء شعبة مــن الإيمــان " .ولا يجوز ان يتحدثا بما كان بينهما فقد ورد ان النبي شبه من يفعل وتفعل ذلك بالشيطان يأتي الــشطانة فــي الطريق .بالأضافة إلى ما ورد عن أن النبي قال " الشياع حرام " الشياع : هو الافتخار بالجماع .عن قــيس بن طلق عن أبيه قال سأل رجل النبي قال أرأيت الرجل يكون له في امرأته حاجة قال " ليس لها منعة وإن كانت على رأس تنور " .وعن قيس بن طلق عن أبيه أن النبي قال إذا جامع أحدكم أهله فلا يعجلهــا حتــى تقضي حاجتها كما يجب أن يقضي حاجته .

وعوداً إلى كلام الدكتور الفار عن مفاتيح النشوة مع أنه ذكر أن جسد المرأة بلا استثناء يتحقق فيــه هــذا الأمر إلا أنه ذكر أن المواضع التالي ذكرها من أشد المواضع بهذا الخصوص :

منطقة البطن – خلف الرقبة – اليدين – الشفتين .

ومن هنا عليك ايها الرجل ان تستمتع بزوجتك في كل جسمها ما عدا الدبر اما الزوجة فلهــا ان تــستمتع بجسد زوجها في كل مواضعه وان يفعلا اي شي يثير شهوتها فكل الجسم حلال الا الايلاج في الدبر. والعياذ بالله

الجنس متعة واحساس وفن:

الجنس مش اوضاع فقط الجنس كوكتيل من الممارسة بأحتراف فيجب على الرجل ان يجيد العــزف علــى اوتار المرأة (اماكن الاثارة) حتى يستمع لأحلى لحن يقوم بعزفه فى احلى حفلة والتنويع مطلوب اكيد لكــن الاهم هو الوضع الذى يستمتع به كلا الطرفين والوضوع اللى ذكرته جميل وهناك غيره من الاوضاع الكثير التى تركز على الاحتكاك باعضاء المرأة الخارجية اثناء الممارسة ومهما يكن من أمر فإن المسألة متروكة للزوجين لاتخاذ الوضع الذي يرياه ممتعا لهما معا. والهدف النهائي ليس فقط شعور الأنثى بالنــشوة مــع الذكر، وإنما شعورها أيضا بأنها جذابة ومرغوبة. هذا توضيح مهم وبــصراحه الخجــل يخلــي الزوجــه

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

ماتفضفض لزوجهاااا بنسبه لي من خجلي اعبر له ارسل رأي الشخصي بأي امر حساس او عن الجنس اعبر برساله اما بالنقاش والكلام معه لا ! ويكون الكلام بسيط وغير واضح مني للاجابه على سؤاله ! والمشكله ان بعض الازواج يحرج زوجته او خطيبته يستعجل ويريد ان يناقشهاااا بامور الجنس ! ربما يريد ان يعرف ثقافتها في ذلك او يطمئن انه مافيها برود او يريد ان يكسر حاجز الخجل ! الموضوع اكيد المتزوجات والمتزوجين امر عادي ومعروف لديهم لكن المقبلين على الزواج او العرسان الجدد مايعرفون هالامور شباب وبنيات يجهلون الكثيييير حتى بعض البنات الي مضى على زواجهاااا سنة تقول زوجها مايفهم ولا يعرف شيء في الجنس او يتفهم رغبه المرأة او تغير مزاجهاا او فن التبادل العاطفي والجنسي .. والبعض يستفيد من تجارب اصدقائه ومع السواليف يفهم ويعرف كل شيء

خمسه اسرار جنسيه تزيد التفاهم بينكم:

العالم النفساني يقوم بتأليف كتاب "لماذا لا يلتزم الرجال: وإليكن 5 أسرار جنسية من الكتاب قد تساعدكن على فهمه وتصبحن أقرب منه الرجال مليئون بالمفاجئات، وسلوك غرفة النوم ليس استثناءا. وللوصول إلى قعر الأشياء، فقد قام العالم النفساني جورج واينبرغ، مؤلف كتاب "لماذا لا يلتزم الرجال:وإليكن 5 أسرار جنسية قد تساعدكن على فهمه وتصبحن أقرب منه. الحصول على ما تريدان كلاكما بدون مراوغة"، وهو كتاب يدرس السلوك الذكري في العلاقات الرومانسية بالدخول إلى عالم الرجل والبحث عن الحقائق. وبينما لا نستطيع توضيح كلّ السلوك الذكري،

1. الخوف من أنه سيخذلك -- بشكل حرفي. يحسّ الرجال بضغط كبير من رأيك في أدائهم الجنسي. "في الماضي، لم يكن الرجال يقيّمون أدائهم الجنسي لأنهم لم يفترضوا أنهم بحاجة لرأي النساء. ولكن النساء الغربيات لم يعدن ينتظرن الزواج لممارسة الجنس، بل أصبحن يملكن تجاربهن الخاصة في غرفة النوم. مما شجّع النساء على الانفتاح حول رغباتهن الجنسية ومشاكلهن. وفجأة، زاد الضغط على الرجل، فهو يشعر بالحاجة للقيام بأفضل أداء ليشبع رغبات المرأة. وبالرغم من أنّ المرأة قد تغفر له بضعة اداءات سيّئة، إلا أنه يواجه صعوبة في مسامحة نفسه.

التحذير: إذا كان رجلك يعاني من مشكلة الإثارة أو الحفاظ على الانتصاب، فقد يبدأ بلومك في محاولة لحماية أناه.

حاولا أن ترتاحا وتمتّعا بالجنس، الأمر الذي سيساعد على تخفيف الضغوطات. بكلمة أخرى، لا تأخذي الأمر شخصيا، أو أسوأ، لا تهينه. وأبدا لا تشيري إلى عضوه وتضحكي!

2. يحتاج الرجال للمصادقة للحصول على القوة. الجنس هو مصدر القوّة بالنسبة للرجل والبراهن القاطع بأنه رجل يملك مقومات الذكورة. فالنسبة للرجل، فأن ممارسة الجنس هي وسيلة لإثبات نفسه أمام المرأة . أساسا، يريد رجلك أن يكون البطل الأعظم، وهو يريدك بالتأكيد أن تريه في تلك الصورة دائما. فعندما

يرضيك جنسيا، يشعر مثل "سوبرمان". إذا كنت تستمتّعين بالجماع، دعيه يعلم انك سعيدة.
التحذير: لا تشجيع يعني لا إثارة جنسية.
3. لا تكبتي مشاعرك بالسرور والسعادة، أي كلمة أو أي صوت أو أي أنين يعني الكثير له. ولكن هـذا لا يعني أن تزيّفي سعادتك. لا تتركيه ينتظر طويلا، فقد يفقد مشاعر الإثارة، إذا كنتما على وشـك ممارسـة الجنس، أنسي كل شيء وركزي معه. فالرجل يحب أن يشعر أنه مرغوب فيه.
تحذير: إذا كان رجلك يشعر بالاهانة عندما تبدئين بالتحرش به، تخلصي منه.
4. الرجال يتمنّون لو كانوا يملكون أجساما أكثر لياقة أيضا. بالرغم من أن الرجال قد لا يقلقون حول وزنهم تقريبا بنفس قلق النساء، لكنّهم يملكون صورتهم الخاصة.
تحذير: أكثر الرجال يقلقون بشأن حجم قضيبهم، وحالتهم الصحيّة العامّة، وطولهم، والصلع. بكلمة أخرى، هم يتمنّون ممارسة الجنس تحت ضوء القمر في غرفة النوم بقدر مما تتمناه النساء.
5. أكثر الرجال لن يغفروا الخيانة. الرجال الذين تعرضوا للخيانة، خصوصا في غرفة النوم، من المحتمـل أن لا يغفروا لشريكاتهم من النساء.
تحذير: الرجال يبحثون عن امرأة يثقون بها. لذا أظهري ولائك ليس فقط بواسطة الكلام، ولكن بالفعل أيضا. عندما تلتزمين في علاقة يجب أن تظهري محبتك ودعمك للشريك أمامه وأمـام الـزملاء والأصـدقاء وأن تدافعي عنه عند الضرورة. هذا الولاء سيجعل الرجل يشعر بالأمان أكثر وسيعطيه الحافز للـسماح لنفـسه بالانطلاق
أكثر في غرفة النوم معك.

الجنس وطول العمر!!!

ذكرت صحيفة يوم الأحد أن قرويا عمره 107 أعوام في هونج كونج ما زال يستمتع بتدخين لفافة تبغ مـن حين لاخر قال إن من اسباب طول عمره الامتناع عن ممارسة الجنس على مدى عقود. ونقلـت صـحيفة ساوث تشاينا مورننج بوست عن تشان تشي أحد أكبر سكان هونج كونج سنا قوله خلال احتفـال سـنوي بالمسنين في المدينة: "لا أعرف لماذا عشت طويلا هكذا".وأضاف تشان وهو أرمل لاقت زوجته حتفها وهي في سن الشباب في الغزو الياباني خلال الحرب العالمية الثانية: "ربما يرجع هذا الى أنني عشت حياة خالية من الجنس أعواما طويلة".وظهر تشان الذي يعيش في منطقة نيو تريتوريز البعيدة عن البحر والأقل عمرانا في هونج كونج في صور التقطت له خلال الاحتفال نشيطا ويأكل بشراهة.وذكر القروي الذي كـان يعمـل طاهيا في الماضي أن الاقتصار على الاطعمة قليلة الدهون والمواظبة على أداء التمارين الرياضية في الفجر ساعداه في التغلب على اثار الشيخوخة.لكن المعمر الذي لم يجد صعوبة في تقبل حياة النسك زهاء 80 عاما

أقر بأن مقاومة متعة التدخين كانت أكثر صعوبة. ونقل عنه قوله عن ادمانه للتدخين عشرات الاعوام: "الآن أريد أن أتوقف. ربما يتعين على الحكومة أن تحظر بيع السجائر حتى أستطيع أن أتوقف".

المتعة الحقيقية للجنس..

هذا الكتاب مرجع لكل المتزوجين للتجديد في حياتهم..وقد قمنا بوضع الأفكار الجديدة..والمبتكرة ... بحيث انه الرجل أو المرأة مايحتاروا بالحركات..لأنه لو أي واحد يبي يجدد شوي وماعنده أفكار يكون هذا الكتاب مرجعه..لأن الزوجان بعد فترة من الزواج يتعودوا على كل الحركات والكلام فيصير روتين ممل..ويصير الفعل بس سد شهوة وليس متعة..مثل لما تكون جوعان ومافي شي حلو تأكله،فتروح تأكل أي شي حتى لو طعمه مش حلو بس علشان تسد جوعك..لكن نفسيتك تكون متضايقة وتكون معصب..نفس الكلام ينطبق على الجنس..وأغلب مشاكل المتزوجين تجي من السرير..اذا ارتاحوا مع بعض فيها راح يرتاحوا لحياتهم..لأنها تفريغ للحب والشهوة والحقد والغضب وكل شيء..وغير كذا تعطي كل واحد ثقة بنفسه أكثر..وتحسس الرجل برجولته وتحسس المرأة بأنوثتها..غير كذا مجرد احساس المرأة انه جزء من جسم زوجها داخلها هذا بروحه متعة ثانية وشعور ثاني..لأنها تحس انه زوجها جزء منها وهي جزء منه..يعني شعور روحي..وأنا أشوف انه هاذي أعظم متعة..

المتعه في الخلوه الزوجيه:

كل زوج له ما يمزه في الخلوة الزوجية ولكن ماراه أنا أكثر متعه وجمال وبه من الروعه الكثير في فن المداعبه هو ان تحضن زوجتك وانتم على الفراش حين تعتليها ويتلاصق جسدك بجسدها تجعل يداك تحت ظهرها ومن ثم تحتضنها بقوة العاشق وروح الولهان وحنان الزوج وتقبل منها ماتشاء والزوجه المحبّه تلقائيا تمسك بزوجها بهذه اللحظه وكأنها لا تريده ان يتركها والاجمل من هذا حين تشعر الزوجه بعشق زوجها وتبدأ بتقبيله تلك القبل الحاره اللتي صنعتها مودة وحب واشتياق الزوج ويبدأ الزوجان تلقائيا يتسابقان على تقبيل وأكل بعضهم البعض ان جاز التعبير فتصبح المداعبه من اروع مايكون وتخيل ايها الزوج العاشق حين تعطي لزوجتك الفرصه بأن تعتليك وتأخذ خاطرها منك وانته تساعدها بذلك بتبديل الوضعيه ودون استإذان ومن ثم تحريك يديك على جسمها والتغزل بها والانفعال معها (بالتنهيد ، او كلمة احبك ،،اولمسك لما تحب في جسدها بقوه).ومن ثم النزول بها ومقابلة بعضكما البعض مع ملامسة الاجسام واماكن الشهوه وامتزاجها ببعض ولامانع هنا من بعض جمل الحب والشوق والاجمل من هذا كله شعور بعضكما بالحب والشوق المتبادل اللذي يخلق اجمل اللحظات ومن اقل الاشياء وكل هذا لا يأتي إلاّ اذا اصبح الزوج هو العاشق الاول على الفراش لان المرأه بطبيعتها الحياء ولكن كل مايفعله الزوج قد ينعكس على اغلب الزوجات وربما تصبح هي الاروع والاجمل حين ترا انفعال زوجها الجنسي معها ونأتي هنا

للزوجه عندما يكون زوجك وحبيبك قد خرج عن التغطيه ان صح التعبير لاتصبحي تلك الجامده اللتي تراقب او تخجل بل تفاعلي مع زوجك وتفوقي عليه في مايفعله ،، فالحياء هنا لايأتي بنتيجه ايجابيه ابدا ،، بل قد ينفر الزوج منك ،، ويصبح تدريجيا باردا معك لاتخجلي حينما يكون منفعلا جنسيا من ان تقبلي ماتشائين او تلمسين ماتحبين فالانفعال الجنسي المتبادل مرغوب وممتع في هذه الحاله ولاتخجلي ايضا من الطلب من زوجك ان يفعل ماتشتهين في هذه الحاله بل وسمّيه بإسمه فالزوج هنا يستجيب ايضا لإنفعالات الزوجه بل وربما يفرح حين يعلم انه يفعل ماتحبين وتشتهين والاروع من هذا كله هو المنافسه على القبل بمعنى حين يترك الزوج شفتيك إذهبي انتي لرقبته وحين تترك هي تقبيل رقبتك اذهب انته لصدرها وكأنها منافسه بينكم في التقبيل وهنا لابد من ذكر شي اساسي للزوجه وهوان لاتأتي بكل خلوه هي هي دون تغيير بمعنى قميص نوم ومكياج واحد بل حاولي في كل مره ان تخلقي مفاجئه لزوجك وتغير تسريحتك ومكياجك في كل خلوه بل حتى لو جعلتي هذا التغير بين كل راحه جنسيه بينكم بمعني بعده ان يقضي زوجك حاجته منك اذهبي وبعد ان تغتسلي غيري بعض ملابسك في مكان آخر وليس امام الزوج ، كأن تلبسي شي لم يره ابدا قد يثيره مره اخرى وليس شرطا ان يكون قميص نوم آخر بل بالعكس لو اخفيتي جسدك يكون افضل ليصبح عامل الخيال هو المسيطر على الزوج في تلك اللحظه كأن تلبسي بنطلون مع اي شي قد يجعل من تقسيم جسمك شي رائع في نظر الزوج او تنوره قصيره الخ الخ ،، وتتغنجي وتتدلعي امامه ،، كأن تسئليه مارأيك بهذا وهذا ومارأيك فيني الخ والجميل أكثر بعد ان تفعلي هذا كله ان تأتي ومعك طبق فاكهه او ايس كريم وتقدميه من يدك لفم زوجك ،، او من فمك لفمه نصيحه للزوجه:إبعدي عنك الخجل في لحظات الانفعال الجنسي للزوج وتجاوبي معه وكوني انثى قبل ان تكوني زوجه

طرق اثارة الزوج بواسطه الاجواء الرومنسية:

قامت مجلة أوروبية بإجراء استطلاع للآراء لمعرفة اكثر الأمور التي تثير الرجال وتجعلهم أكثر اهتماما وانتباها لزوجاتهم فكانت من أكثر الأشياء شيوعا هي:

– الأجواء الرومانسية: حيث يشير الأزواج أن قيام الزوجة بترتيب جلسة هادئة وعشاء مناسب بالإضافة إلى الإضاءة الخافتة والموسيقى الحالمة هي من الأمور التي يقدرها الرجال بشكل كبير.

– إقامة حفلة مفاجئة: أشار بعض الرجال أن إقامة حفلة مفاجئة للزوج في إحدى المناسبات من الأمور التي تجعله يحب زوجته اكثر، حيث أن ذلك يعطي مؤشرا إلى مدى اهتمام الزوجة به.

– انتظار الزوجة للزوج عند باب المنزل: أضاف بعض الأزواج أن قيام الزوجة بانتظار الرجل على باب المنزل من الأمور التي يحبها الرجال كثيرا حيث يظهر ذلك للزوج مدى اهتمامها ورغبتها في إسعاده.

– عدم التصنع: كشف بعض الرجال أن قيام الزوجة بالتصرف بعفوية هي من اكثر الأمور التي تثير الأزواج، لان ذلك يعطي مؤشرا قويا لمدى شعورها بالثقة بالنفس.

- الابتسامة: اكثر ما يثير الرجال هو المرأة المرحة التي تتمتع بابتسامة ساحرة لذلك ينصح الاستطلاع الزوجات بمحاولة الابتسام اكثر وقت ممكن.

- تجربة الأمور الجديدة: يثار الرجال من الأمور المفاجئة التي تقوم بها النساء للمرة الأولى كمثل أن تقوم المرأة بحجز جناح في فندق لقضاء ليلة رومانسية مع زوجها على سبيل المفاجئة وللتعبير له عن حبها.

هذا ومن جانب آخر، فإن الفكرة العامة عن الرجال انهم لا يتمتعون بحس رومانسي قوي، أو على الأقل ليس بقوة الحس الذي تتمتع به المرأة. الحقيقة أن الرجال رومانسيون بنفس القدر مثل النساء، إلا انهم يعبرون عن رومانسيتهم بطريقة مختلفة. وأهم ما يجعل النساء يعتقدن أن الرجال لا يتمتعون بالرومانسية هو انهم (أي الرجال) يعبرون عن رومانسيتهم بطريقة مختلفة بحيث لا تدرك المرأة أن الرجل يتمتع بحساسية عالية.

أهم ما يحرك الرومانسية عند الرجال:

- المجاملات: إن اقصر الطرق إلى قلب الرجل يمر من خلال غروره، لذلك حاولي إسماعه كلمات ترضي غروره. مثلا امتدحي الطريقة التي يختار فيها ملابسه أو اخبريه أن صديقاتك أخبرنك أن زوجك وسيم جدا. هذه الأمور تجعل الرجل منجذبا لك ويريد سماعك والتحدث إليك اكثر لأنك تقدرينه وترين الأشياء الجميلة فيه.

- الهدايا المميزة: الهدية التي تم انتقائها بعد تفكير عميق لها اثر السحر على الرجل. حاولي التركيز في اكثر الأمور التي يحبها زوجك و قومي بانتقاء الهدية المناسبة. عندها سيدرك انك تفكرين به و بما يحب، عندها سيكون اكثر انفتاحا في التعبير لك عن مشاعره.

- الملاحظات الصغيرة: قد لا يظهر الرجل تأثره بهذه الملحوظات إلا أنها تؤثر فيه كثيرا. عندما تريدين أن تغادري المنزل اتركي له ملحوظة بأسلوب جميل و مرح و اختميها بعبارة أنا احبك. هذا الأمر من شأنه أن يزيد من محبة زوجك لك و يحافظ على دفئ العلاقة الزوجية بينكم

فنون دعوة الزوج للفراش:

من حق الرجل على زوجته (وهذا حق متبادل) ان ينظر اليها كأنثى وليست ست بيت فقط.. مهام المرأة في البيت، أولاً وقبل كل شيء، تبدأ بالزوج ثم تأتي باقي المسئوليات تباعا.. قد تقول قائلة: إنها لا تقصر في حقه فهي تطبخ له أطيب الأكلات، وتغسل ملابسه بأجود المساحيق، وتجعل البيت يلمع ويبرق وغيره وغيره.. والرد المنطقي المطروح على هذا الكلام هو أنه لم يأت بك إلى بيته لتطبخي وتغسلي وتنظفي ..كان يقدر أن يأتي بخادمة وانتهى الأمر.. فالزوج بحاجة الى أن ينظر اليك كأنثى ترغب به قبل أن يرغب بها هو فالرجل يحتاج الى الإحساس أن شريكته تحبه وترغب في التواصل الحميم معه في أي لحظة اي أن

لا تكون الرغبة من طرف واحد فقط.. ومن حقك أن تطلبي منه ذلك إذا كان سلبياً دون مبرر لعدم رغبته تلك كمرض إو ارهاق شديد لا يحتمله.

من الأساليب الفعالة لدعوة الزوج إلى الفراش هو التعامل الذكي مع حواسه وهذا ما سنوضحه لكِ في السطور التالية:

العين: عين الرجل تنظر الى أماكن في المرأة لا تتوقعها لذا يجب عليها أن تلبس له أجمل الثياب وليس شرطا هنا ان تكون ثياباً شبه عارية فالرجل بطبعه يمل من كل شيء عند التكرار ولكن يوماً بيوم فيوم تلبسين له ثيابا تكشف أكثر مما تستر كالثياب الضيقة او القصيرة جدا او التي تكون عبارة عن خيوط تكشف وتغطي في آن واحد.. ويوماً تلبسين له ثوبا يسترك من رأسك لقدميك ولا يظهر منك شيء ليس هذا فقط بل يمكنك ان تُعملي خيالك فتبتكرين له من الازياء ما لا يخطر على باله كأن تأتي بفستان عادي ورخيص وتضيفي عليه لمساتك الخاصة فتجعلينه عندما يراكِ وهو نائم يستيقظ ولا يستطيع النوم مرة ثانية وهكذا..

ومن المسائل المحببة إلى الرجل التغيير والتنويع في المظهر مثل تغيير تسريحة شعرك وأيضا طريقة مكياجك يوم خفيف ويوم ثقيل يوم ألوان فاقعة ويوم ألوان هادئة ومن الوسائل النسائية الفعالة في جذب الزوج خطواتك وطريقة مشيك أمامه عليك أن تظهري له ما تقدرين عليه من دلال.

الأنف: الرجل لا يحب النوع الواحد من العطور، لذا عليك التنويع في رائحتك وكل مرة تضعين عطرا لا تكرريه في اليوم الثاني، مرة عطرا ومرة بخورا وهكذا حتى إن الرجل أحيانا قد يحب أن يشم رائحة شريكته على طبيعتها بدون أي عطور أخرى وقد يعتبر رائحتها أفضل من أي عطر من أغلى العطور.

الأذن: الصوت المغناج يثير خيال الرجل اذا سمعه من وراء جدر فكيف اذا كان أمامه.. فالرجل يحب سماع صوت شريكته لذا عليك إخفاض صوتك والحديث معه بدلال وصوت يكاد يذوب من الرقة، والهمس أكثر إثارة..

– دلليه بطريقتك، فمثلا لو كان مرهقا من العمل اعملي له "مساجاً" ودلكيه برفق ونعومه وستلاحظين أنه سيكون البادئ في مداعبتك وسيسعى إلى تبديل الأدوار ليقوم هو بعمل المساج لكِ.

– قبليه كثيرا، وقت النوم وعندما يصحو، وقت مغادرته للعمل وعند العودة، واهمسي في أذنيه بأنك ستكونين بانتظاره وستشتاقين اليه كثيرا.

– أتصلي به في العمل بين الحين والآخر وأخبريه كم أنت مشتاقة اليه ولسماع صوته.

– فاجئيه بالمناسبات المهمة التي تغيب عن ذهنه، كأول يوم تعرفتِ عليه ويوم الزواج والخطوبة وفاجئيه بحفلة بسيطه يحضرها أنتما الأثنان فقط والبسي له ما شئت كفسان ضيق قصير وشبه عاري، وقدمي له هدية حتى لو نسى هو هذه المناسبة لا تعاتبيه بل أشعريه بأنك لا يمكنك نسيان هذه التواريخ المهمة والسعيدة، ودوني هذه التواريخ في مفكرة صغيرة.

- اجعلي البيت نظيفا ومرتبا وتفوح منه الروائح الطيبة، وجهزي ملابسه دوما وبخريها وعطريها ولمعي أحذيته.

- الزوج عادة يشعر براحة بالغة اذا كنتِ تحترمين أهله وتبتعدين عن افتعال المشاكل، فحاولي أن تكسبي حب واحترام أهله وبالأخص والدته لأن الكثيرات يعانين من المشاكل مع حمواتهن، حاولي أن تحترميها وتحبيها كوالدتك، قبليها فوق رأسها كلما زرتِها أو حتى لو كنتِ تسكنين معها، قدمي لها الهدايا المناسبة واشتري لها ما تشترين لوالدتك فذلك يسعدها.

- اذا وجدتِ زوجك مهموما ومتضايقا، فحاولي التخفيف عنه بالكلمة الطيبة، واذا لم يقبل هدّئيه بدلالك له وكأنه طفل صغير.

- تسوقي معه وحاولي أن تشتري حاجياتك برفقته، لكي تأخذي ذوقه فذلك يشعره بالفخر، وبالأخص في ملابس النوم التي سترتدينها له وتختاري الألوان التي تعجبه، ولا ضرر في مفاجئته بملابس اشتريتها وحدك.

- إذا كنتي زوجة عاملة، فساعديه في مصروف البيت ولا تبخلي بشيء.

- نوعي من أوضاعك أثناء ممارسة العلاقة الحميمة معه، حاولي أن تتغلبي على خجلك وتطلبي منه ما تشائين فالخجل لا يفيد في هذا الموقف.

- أطيعيه واسمعي كلامه، ولا تخرجي من غير إذنه واذا ذهبت الى حفلة أو مناسبة مسائية فحاولي ألا تتأخري، وضعي في الحسبان أن هناك زوجاً ينتظرك ويريد الاطمئنان عليك.

- وهناك الكثير من الطرق ما يجعلك أسعد إنسانة بوجود زوجك في حياتك.

أفضل الطرق لملامسة جسم المرأه:

1- إذا كنت ناعم الملامسة ممكن تلامسها بأطراف أصابعك من منطقة الرقبة إلى أطراف أصابعها وإذا ما نفعت بسبب إنك خشن أو ما أثارتها هاذي الحركة جرب

2- تجيب ريشة نعامه أو طاووس(روح لأقرب حديقة حيوان وأنتف ريش ببلاش وبعدها حط رجلك) ونفس الحركة مررها على جسمها وإذا ما أثارتها هاذي الحركة جرب

3- هاذي الحركة فيها رومانسية أكثر جيب وردة حمراء متفتحة شوي ونفس الحركة مررها على جسمها وإذا ما أثارتها هاذي الحركة جرب

4- سلك نحاس وأدعك بقوة إلى أن ينزل الدم ... هاذي مرة ماعندها إحساس .

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

أكثر الأماكن إثارة في جسم المرأة

يمكن للمرأة أن تستثار من أي مكان بجسدها ولكن أكثر المناطق تأثرا بالملامسة هي الشفاه واللسان والرقبة والأذن وحلمات النهدين ومنطقة السرة والبظر والشفرتين وباطن القدم والسطح الداخلي من الفخذين واليدين وتختلف كل امرأة عن أخرى فهناك نساء يستثرن من التقبيل فقط وهناك نساء يستثرن من البظر أكثر من المهبل وهناك نساء يستثرن من الاحتضان والمداعبة والملاطفة أكثر من الجماع والإيلاج. فكل امرأة لها خريطتها الجنسية ومناطقها السحرية والخاصة والرجل عليه أن يكتشف بنفسه أكثر مناطقها إثارة وحرارة لكن عموما النساء عاطفيات ورومانسيات أكثر ويستحسن الكلام والهمس والقبلات والمداعبات والملاطفات والملامسات السطحية واللمسات الفنية في مناطق الاستثارة الخاصة بها. على الرجل أن يكون عاقلا وغير متسرع حتى يشبع شهواتها ويوصلها لقمة الأورجازم قبل أن يصل هو.

سبع وسائل لاثارة الرجل في غرفة النوم:

من أهم مقومات السعادة الزوجية التوافق العاطفي و الجنسي بين الزوجين. وكلما توفرت عناصر البهجه و الاستمتاع الحلال كلما كان الزوجان أكثر راحة وهناء. وعلى الزوجين أن يعرفا أن الحواس الخمس تلعب دوراً هاماً بهذا الخصوص. وهذه الحواس هي البصر والسمع و الشم واللمس و التذوق. واستخدام هذه الحواس في التواصل والمداعبة وممارسة الحب تعمق الاحساس بالمتعة وتثري اللقاء الدافئ بين الزوجين.يقول الخبراء أن هناك وسائل للإثارة يحب الزوج أن تستخدمها زوجته معه في غرفة النوم (أو خارجها أيضاً إذا سمحت الظروف). وكلما تنوعت هذه الوسائل وتم ابتكار أنماط جديدة منها كلما زاد الإحساس بالبهجه والمتعه المشتركة.فيما يلي سبع وسائل إضافية يمكن أن تتبعها الزوجه لتعميق الاثارة وإيقاد اللهفه بين الزوجين السعيدين:

1 – الاغراء موجود في الأشياء البسيطة: اعتاد الأزواج على أن تقابلهم زوجاتهم وهن يرتدين الملابس الشفافة أو القصيرة لدى عودتهم الى البيت كوسيلة مغرية ليمارس الزوجان الحب. إلا أن هذه الطريقة – برغم تأثيرها– أصبحت وسيلة تقليدية مكررة. ويقول خبراء العلاقات الزوجية أن هناك وسائل أخرى تثير الرجل وتغريه بطريقه غير مباشرة ولها مفعول السحر وقد تكون هذه الأشياء بسيطة ومحددة لكنها موحية وعظيمة التأثير ومن بين هذه الأشياء:

- القدمان العاريتان للزوجة
- الماكياج البسيط المختلف
- حذاء جديد بكعب عال
- ربت كتف الزوج أو يده في مكان عام دون أن يلحظ أحد
- تقديم نوع من الحلوى يحبه الزوج

- فجأة ...ارتداء قميص خفيف بسبب حرارة الصيف...الخ
المهم في هذه الحركات أن تتسم بروح الدعابة والخفه.
وفي الزواج السعيد ليست هناك أية محاذير تمنع الزوجة من أن تكون هي البادئة- أي أن المبادرة يمكن أن تكون من جانب المرأة. ويقول العلماء أن الرجال في أعماقهم يحبون أن تكون المرأة جريئة وأقرب الى العدوانية! لكن هناك شرط ينبغي للمرأة أن تتبعه وهو ابداء الاهتمام بالرجل دون تهديد وهذا لايعني أن تتصرف المرأة كالرجل، وإنما يعني أن تتبع الطريقة التي تجعل الرجل يشعر أنه مرغوب من المرأة.
2 - التحدث بطريقة جذابة مغرية: المرأة الواثقة من نفسها جنسياً تثير الرجل. إلا أن هناك بعض التوصيات التي ينبغي العمل بها. حقيقي أن الرجل يحب المرأة التي تكلمه كلاماً جنسياً أثناء المعاشرة .لكن يجب أن يتفق الكلام مع الموقف الحميم ولا يفسره الرجل على أنه مبالغه أو عملية "ضحك على الذقون". فتكرار القول بأن عضوه كبير أمر لا معنى له لأن الرجل يعرف نفسه. وإذا كانت حقيقه فإنها تبدو وكأنه يشاهد فيلماً جنسياً سيئاً. كما ينبغي على الزوجه أن تكون محددة العبارة. فمثلاً يمكنها ابلاغ الرجل بالطريقة التي تحب أن يلمسها بها أثناء الجماع، وعليها أن توجه وتوضح له كيف يفعل ذلك . كما يمكنها أن تقول له أنها تفكر في طريقه جديدة لممارسة الحب- وتسأله قائلة: "أتحب أن أريك؟"، أو تبين له ما تحب فيه وفي طريقته واسلوبه في ممارسة الحب.ومن المستحسن عدم استخدام اسماء الأعضاء بطريقه فجه وإنما يمكن اعطاؤها أسماء رمزية ومدلولات مستترة لكنها موحية.
3 - سحر الملابس الداخلية: الرجل يتأثر بالنظر والمشاهدة أكثر من المرأة. والمرأة تتأثر باللمس أكثر من الرجل. وبالامكان استغلال هذا الفارق الملموس في عملية الاستثارة.ان على الزوجه أن تعرف بأن لملابسها الداخلية تأثيراً كبيراً على الرجل. فالسراويل القصيرة والصدريات (السوتيانات) الرقيقة وقمصان النوم الشفافة الهفهافة تثير الرجل. ويمكن للمرأة تجربة ذلك مع زوجها.
4 - الحصول على المعرفة اللازمه: ان ممارسة الحب بين الرجل والمرأة تحتاج الى وعي وفهم كبيرين. وهناك شركة أميريكية متخصصة في تقديم النصائح والارشادات للزوجات الراغبات في رفع مستوى أدائهن في المعاشرة. وتهتم هذه الشركة بتقديم التعليمات المفيدة في كيفية استثارة الرجل يدوياً وشفهياً.
وأول درس تتلقاه النساء بهذا الشأن هو كيفية استثارة الرجل بلمس عضوه الذكري بطريقة صحيحة. فينبغي -على سبيل المثال- استعمال دهان مرطب ذي قاعدة مائيه لأن هذه الطريقة ممتعه ومريحة. ومعظم الاناث يداعبن الذكري بتدليكه والبهام لأعلى ، إلا أن الطريقة الصحيحة هي أن يداعبنه ويدلكنه واصبع الابهام لأسفل والتدليك لأعلى، فإذا وصلت يد المرأة الى رأس القضيب فإن عليها أن تقلب يدها لاستكمال التدليك لأسفل. وبعد ذلك يمكن للمرأة أن تستخدم يدها الأخرى. واستخدام اللسان مسأله حيوية ولا يكفي الفم وحده. فقد ثبت أن تحريك اللسان يعطي الرجل احساساً مثيراً ذا طابع مختلف عن استخدام الفم فقط

(يصل به الى درجة الصراخ بسبب النشوة وليس بسبب الألم فلاداعي للخوف) واذا تدربت المــرأة فانهــا يمكن أن تثير الرجل استثارة نارية. والمهم هنا هو تجربة مختلف الحركات والوسائل والتعرف علــى مــا يحبه(فيما يتعلق بالضغط والاحتكاك والسرعة خاااااصة)

5- مداعبة أجزاء اخرى من الجسم: احدى السيدات وجهت على اســتحياء سـؤالاً حــول كيفيــة لمــس الخصيتين. وقالت انها عجبت من زوجها وهو يطلب منها مداعبة خصيتيه، وهي تخشى أن تؤذيه ان هــي اتبعت طريقة غير صحيحة.حقيقي أن الخصيتين حساستان. وهذا التردد في مداعبتهما من جانب المرأة أمر شائع لدى كثير من النساء. إلا أن الحقيقة الأكيدة هي أن الرجل يحب من المرأة مداعبة خصيتيه أيضاً كما تداعب عضوه الذكري. وأفضل طريقة لذلك هي مداعبة وربت كيس الصفن (الذي يحوي الخصيتين) بخفــه دون الضغط عليهما. ورد فعل الرجل سيوضح مدى استجابته. فاذا ارتاح لذلك فإنه يمكن للمرأة الانتقال الى المراحل التالية التي يتمثل في استخدام الابهام في الضغط قليلاً على الجزء الواقع خلف الخصيتين. ويقــول الخبراء ان تدليك هذا الجزء من الجسم يحفز البروستاتا مما يعطي الذكر احساساً قوياً بالنشوة أثناء القذف. ولزيادة درجة اللذة عند القذف يمكن للأنثى أن تمسك الجزء العلوي من كيس الصفن(زلــيس الخــصيتين نفسيهما) باصبعيها السبابة والإبهام على هيئة حلقة والضغط بهما قليلاً لأسفا.

6 – اعطي زوجك فرصة للمشاهدة: فيما يتعلق بجسد المرأة نجد الرجل يجد متعه كبيرة في المشاهدة. لهذا يحب الزوج ازاحة شعر زوجته الى الخلف ليشاهدها أثناء ممارسة الحب. وعلى الزوجه أن تترك المصابيح مضاءة أثناء المعاشرة حتى يستثار الزوج أكثر وهو يشاهد كل شــيء أمامــه. وننــصح الزوجات بممارسة الحب بأوضاع مختلفه وفي أماكن متغيرة. وهذا التغير غير المعتاد أو غير المتوقع يسهم مساهمة فعالة وقوية في اثارة الرجل.

7 – تدليل الرجل في حالة القصور: الزواج ليس ضماناً بأن الجنس سيصبح عملية قريبــة المنــال ســهلة الأداء ومريحة جداً بالنسبة للرجال. ويقول علماء النفس وأخصائيو الأمراض العصبية أن الرجال يــصابون أحياناً بقصور في الأداء ويضعف لديهم الدافع الجنسي بسبب القلق والتوتر. وقد يعانون من القذف السريع و القصور الجنسي.ان القول بأن الرجل قادر على الانتصاب والممارسة الجنسية في أي وقت قول خــاطئ. فالانتصاب لايأتي بالرغبة، كما أن الدافع الجنسي يضعف مع التقدم في السن. ويمكن القول بــأن الرجــال عداؤون للمسافات القصيرة والنساء عداءات للمسافات الطويلة.لهذا ينبغي على الزوجــة ألا تتوقــع مــن زوجها النشط أن يظل كذلك في جميع الأوقات والأحوال. وعليها أن تظل مستعدة لبعض حــالات القــصور والخمول والسلبية. ومن الأفضل أن تطلب الزوجة من زوجها أن يهدأ وينال قسطاً من الراحة والاســترخاء و بعد زوال التعب والتوتر يعود الرجل الى حالته الطبيعية ويسترد نشاطه الجنسي.

من خلال الجنس سأجعل زوجك خاتم في أصبع قدميك:

لعله يكون هذيان شيطاني ولكن القاعدة تقول من له حيلة فليحتال اليك سيدتي هذه الصرعة الفكرية من المعلوم لدى الجميع ان هناك بعض من النساء من تبحث عن فرض سيطرتها على الرجل بأي طريقة كانت وتبحث جاهدتا خلف هذا الاطار دون ان تبالي ماهي الوسيلة التي تستخدمها وماهي العواقب خلف تلك الوسيلة لكن لكل مشكلة حل وانا سأبدي اليك هذه الطريقة ولكن كما هو حال بكت الدخان في اخره مكتوب احد الاسباب الرئيسية لأمراض السرطان وهذه الفكرة اقول لك هي احد الاسباب الرئيسية في منح القيادة الاسرية لغير اهلها اليك سر الطبخة هي بسيطة جدا ولكن تحتاج الى نفس طويل:

- المقادي:

1- سنتين او اكثر من تاريخ يوم الزواج

2- ان يكون هناك طفل او اكثر

3- ان تكوني من النساء التي استطاعت ان تمرر تلك السنتين بدون مشاكل كبيرة ومن ناحية المشاكل الصغيرة فلا بأس منها

- طريقة التحضير:

1- من خلال الجنس دائما عندما تنتهي عملية الجماع الاولى حاولي تكرار الطلب مرة او مرتين وفي نفس اليوم حتى يقول الرجل اني متعب جدا

2- كرري الطلب كثيرا حتى يتبين للزوج انك لا زلت في حاجة ماسة ولو كان في اوقات متعددة ومختلفة

3- حاولي ان توضحي للزوج عجزة في حالة انه تبين لك ان الزوج لم يلاحظ تلك النقطة

4- في حالة انه تبين له المراد حاولي ان تلاطفيه القول بأنه ليس هناك مشكلة من ذلك الامر وانك تضحين في سبيل ارضائه .

- النتائج:

1- في قرارة الزوج الداخلية سيتبين له انه مقصر معك من هذه الجهه وستبدأ لديه امور واضطرابات نفسية خطيره لعلها تكون احد الاسباب في كثرة اغلاطة وارائه الغير سليمة وفي تلك اللحظة حاولي ان تصححي تلك الاغلاط والاراء بطريقة تدل على رقي تفكيرك وفهمك للأمور

2- سيتكون احساس كبير لدى الزوج بضعفه اتجاهك مما سيجعلك الاقوى في نظره وبذلك تكونين قد حققت المبتغى منه .

- التأكيد على النتائج :

ثقي سيدتي ان النتائج مضمونة جدا كون هذا الاسلوب يضرب الرجل في عقر داره الا وهو القدرة الجنسية لديه

- موانع الاستعمال :

احيانا يكون الرجل ممن يتمتعون بذكاء حاد فثقي انه سيلجأ الى الطلاق اذا كانت كبرياؤه هي التي تتدفعه فعليك التأكد من هذه النقطة بالذات في مدى تمسكه بأسرته وعدم رغبته في انهيار ذلك الكيان

ملاحظة: لكل داء دواء للمعلومية هناك طرق علاجية للرجل في حال تم تطبيق تلك الفكرة الشيطانية

حركات رومانسية جنسية جديده :

اليوم صراحة حاب اطرح لكم موضوع عن حركة قريتها بكتاب اجنبي يقولون انه وصفه او حركة صينيه وصراحة انبهرت منها ومن الاحداث الي راح تكون خلالها وودنا نشوف خبراتكم الصينيه في الجنس , يمكن فيكم له خبرات عالميه يفيدنا هههههه نقسمها على خطوات :

اولا: تجيب زيت زيتون صافي اصلي مصفى وتحطه في قدر طبخ على النار وتحط عليه ورق نعناع وورق مجفف ورد اهم نقطة انه تنزله من النار قبل مايغلي , يكون لزج لانه اذا انغلى تروح اللزوجة

ثانيا : تستخدم الخلطة للدهن جسم الزوجة وجسم الزوج مساج ولا بدي تو بدي برفق وهدوء وطولت بال اهم شي يصبرون لاينتهون باقي المرحله المهة لسى خخخ

ثالثا : ياخذون دش بارد يعني مايل للبرودة , رابعا : بعد الدش يكونون بردانين مره ولازم يقفل التكيف او المروحة , يعني عادي لان النعنان يسبب برودة ثم يجلس على الاريكة وتجي زوجتة فوقه ضهرها على صدره ويحضنها بين ايده وعليهم لحاف بطانيه بعدها شوفو وش يصير

خامسا : الحركة هذه بردانين ومتلحفين فجاه حراره الجسم ترتفع وتتحرك الدوره الدمويه ويحسون بإسترخاء وراحة والنشوة مره ترتفع بقوة ويبدا شوق الجنس والنشوة

يكون قوي ويقال اقوى من الي يستخدم فيقراء يعطي نشاط لكلاهما الزوج والزوجة اتمنى فكره الحركة الصينيه وصلتكم.

العطر سلاح ...المراة الجنسي:

يستخدم العطر لإعطاء الإنسان رائحة جميلة على مدى ساعات معينه لتعطيه قبولا بين الناس و خاصة في الأجواء المحيطة فيه ، إلا أن تنوع أنواع العطور و تطورها حول معظمها إلى مثيرات جنسيه بحتة من الدرجة الأولى ، إذ لا يكتفي المتعطر من رش رشة واحدة على جسمه بل يرش كميات كبيره جدا تجعل رائحته تفوح على مسافات كبيره في محيط حركته ، و على الرغم من أن الفتيات يعلمن بتأثير مثل هذه العطورات و كمياتها على الرجال إلا أنهم يضعونها بكميات كبيره تؤدي بالرجل إلى الانجذاب الجنسي لها و في ظل الاختلاط بين الجنسين في مجالات العمل و التعليم فأن العطر يتحول من ملطف لرائحة الجسم إلى مثير جنسي يضاف إلى قائمة المثيرات الجنسية التي تستخدمها المرأة في إغواء الرجل . فلماذا تصر المرأة

على استخدام العطر بكميات كبيره علما بأنها تعلم بأنه مثير جنسيا ؟ لماذا تصر الفتاة على إضافة المثيرات الجنسية على شكلها الخارجي علما بأنها تدعي بعكس هذا الشيء و تنفي تماما بأنها تقصد ذلك و قد تكون فعلا كذلك و لكنها في الواقع فأنها تضع عدسات ملونه و تلبس الملابس الضيقة و تبرز قليلا من شعرها و خصلها بين لفات الحجاب و ترش كميات كبيره من العطور فلماذا تتصرف بهذا الأسلوب؟

المتعه والرياضه مع الزوج:

إن العب ليس فقط للهو والمرح بل هو من أقوى المؤثرات والمحرضات جنسياً فالمرأة الذكية تستطيع أن تحصل على الإثارة حتى عن طريق العب وليس هناك توضيح أكثر من الأمثلة لهذه الألعاب المرحة مثلاً تلعبين معه لعبة الأستغماية يغلق عينه ويعد حتى العشرة وتقومين بالإختباء عنه في الدولاب مثلاً أو تحت السرير أو في الحمام وهو بدوره يبحث عنك وتستطيعين زيادة المتعة بان تخلعي في كل مرة أحد ملابسك لكي يرى مفاتنك !وهناك لعبة نط الحبل مع لبس ثياب قصيرة وكلت أحمر أو شفافي أو بدون كلت عندها قولي له لنرى من سيتحمل نط الحبل أكثر وهذه الحركة صدقوني مغرية جدا للرجل فهو لأول مرة يراك بهذا المنظر المهم بالنهاية المتعة وكما أقول دائما كسر روتين الملل.

عليك ارتداء في فترة العصر شورت قصير جدا من دون الملابس الداخلية ومن فوق بدي قصيييير يكشف البطن كثرا من دون ملابس داخلية أيضا اي اترديها وقت اللعب فقط وان كان زوجك نائم أو جالس فور إرتدائك لتلك الثياب قولي له بك نشاط هيا للنشاط الألعاب التي سأقولها لكم اليوم كثيرة وكل له أسلوبه باللعب المهم صوت ضحاتك ، همتك ، نشاطك سرعتك ، نباهتك ... هو كل ما عليك فعله وكما أقول دائما هذه اللحظات وليدة اللحظة

الأدوات التي انت بحاجة إليها : حبل رياضي مرتبة (سجادة اسفنجية) شيء مرتفع عن الأرض وبعض المرح والصحة.

الطريقة: مثلا قولي له دعنا نرى من الأرشق بيننا ؟؟ وتعمدي ان تضربي مؤخرته بعنف ويتبعها ضحكة حاولي الهرب مثلا منه ...... إذا حاول ان يردها لك واذا مسكك قولي له هل تؤلمك عزيزي سأقبلك ياعمري قبليه من خده وفري أيضا قد يقول لك هل هذه قبله !!! أنها ليست محسوبة مثلا قولي له لنرى من سيتحمل نط الحبل أكثر وهذه الحركة صدقوني مغرية جدا للرجل فهو لأول مرة يراك بهذا المنظر المهم بالنهاية المتعة وكما أقول دائما كسر روتين الملل ,. قولي له أتذكر عندما كنت بالمدرسة كنت أستطيع القفز مسافة لا بأس بها افسح لي المجال من فضلك لأرى كيف حالي من بعدك اقفزي مثلا وتعمدي ان تقعي واصرخي من الألم .... وعندما يقترب قولي له ضحكت عليك.... لم أقع ومازلت برشاقتي ..

- قولي له أتذكر عندما كنت بالمدرسة كنت أستطيع القفز مسافة لا بأس بها افسح لي المجال من فضلك لأرى كيف حالي من بعدك اقفزي مثلا وتعمدي ان تقعي واصرخي من الألم وعندما يقترب قولي له

ضحكت علي لم أقع ومازلت برشاقتي .. وهذه حركة أكثر من رائعة هناك لعبة لا أعرف اسـمها لكـن يمكن تكون " المكاسرة" ان يضع زوجك يده وانت الأخرى وتحاولا ايقاع الأخر تـذكرتموها ؟؟؟ طبعـا سيفوز زوجك ، لكن عند النهاية ضعي يدك الأخرى لتحققي الفوز الأكيد تعمدي ضربه على ظهره بـأي وقت ترينه مناسب واذا نظر أليك عادوي ضربه مجددا لكن بسرعة أكثر وضربات متتالية واذا استشاط غيظه ، فري هاربة ..... واذا مسكك انظري نظرات البراءة وسيمسكك بقوة قولي له لاتفعل بي شـيئا سأقبل مكان الألم هنا ... بهذه اللحظة تعمدي ان تتنفسي بصوت عالي على ظهره وقبليـه برقـة ولا مسي ظهره بنعومة وبطء ثم انظري إليه سيحاول تقبيلك فري مجددا ..اشعري بهذه الليلة انك طريدته وهو الأسد المغوار القوي اهربي .. إلى ان يمسك بك وعندما يمسك لا تهربي بل ناويله شيئا وحـاولي التحجج ان هناك ألعاب لم نلعبها بعد الحقيقة هذه الألعاب التي أذكرها وانا متأكدة انك تعـرفين زوجـك أكثر انسانة في الدنيا هناك حركة يمكنك فعلها مثلا احضري الماء لتشربي واشربي ثم القي الباقي عليه ولا تنسي الضحكات نقطة اخيرة لم أذكرها اذا أمسكك لا تخلعي ملابسك بنفسك بل دعيه هو من يفعـل فعلآ هذه الحركات مغريه لإشعال نار الجنس لدى الرجل عليك حركات وأفكار تجنن شيء حلو جداً وفيه عدة فوائد بين الرياضة وتجديد الاسلوب وروعة اللباس واثارة للزوج و ادامة روح الفـرح والـضحك بين الزوجين ..

متعة التحرش بالزوجة :

اللذة والمداعبات ليس بالجماع فقط مثلا :

1- دخولك البيت بكل هدوء ومغافلت زوجتك ممكن أي وضع تكون تشاهد التلفاز أو تعمل شي في المطبخ أو أو بكل حنية ورومنسية قبلها من رقبتها أن خافت أو تفاجأت قم بضمها على الفور مع البسملة عليهـا وان لم تخاف أكمل التقبيل مع ملامسة أعضاء الجسم .

2- أعمل معها حركة مستفزة وأهرب الى أي غرفة وقفل الباب (عدم ضربها بمطرقة او حديدة) حركـة من اللي في بالكم بحنية .

3- أدعيها لعمل شي أن كانت جالسة واذا قامت قم بخلع جميع ملابسها والحق على نفسك

4- اذا بتأخذ دش قم بسحبها أو حملها أن كانت من الوزن الخفيف معك الى الحمـام ورش المـاء علـى ملابسها مع فرك راسها . من الضروري جدا جدا جميع ما ذكر تكون في جو مرح و مزاج رايق ...اكـرر جو مرح و مزاج رايق المداعبات ليست حكرا وقت الجماع فقط.

طرق التحرش الجنسي بالزوج:

زوجك الان نائم ولكن الشهوه طاقه راسك وتبين تهبلين به شوي قومي بتقبيله بعنف على وجهه و رقبتـه ومص اذنه ومداعبه عضوه بيدك حتى ينتصب ثم اولجيه فيك و استمتعي بحلالك زوجك الان جالس امـام

التلفزيون ولم يعطيك اي اهتمام قومي بتجنينه قبليه خلف رقبته دلكي صدره وان قال ابتعدي عني اني زهقان اجلسي في حضنه وحركي موخرتك على عضوه حتى ينتصب ثم اخلعي ملابسه بنفسك و استمتعي بحلالك... دخل زوجك البيت بعد ان انتهي دوامه اول ما تقابلينه امسكي عضوه مباشره ودلكييه و اثيريه وقبليه واجعلي جسمك يحتك بجسمه حتي يثار ودعي يرفع ثوبه واخلعي سرواله واولجيه فيك في وضع الوقوف

زوجك الان في الحمام ياخذ دش لا تدعين الامر يمر هكذا دون ان تاخذي نصيبك اغيري عليه في الحمام وداعبيه و قبليه ولمسي جسمك و استمتعي به وقومي بمداعبه عضوه حتى يثار ثم اخرجي من الحمام الى غرفه النوم وسوف ياتي خلفك مثل الجائع الان خذي منه ما تريدين انتي لان في السياره مع زوجك وبقي على الوصول لبيت اهلك بضع دقائق سوف يضعك في بيت اهلك لانه سوف يذهب لاصدقائه اغتنمي هذه الفرصه لاشعاله جنسيا بطرق ذكيه ابداي بذكر الاحداث التي حصلت بينكما على الفراش وامدحي ادائه و قدره عضوه ومدى اعجابك بعضوه وبحجمه ثم المسي بشكل عفوي عضوه وقولي انا مشتاقه له و دلكي و داعبيه حتى يثار جنسيا و يتوهق مع اصدقائه.

فن التعري لإثارة الزوج :

كيف تتعرين لزوجك بحركات تجننه ؟التعري فن اذا تجرأت الزوجة وقامت به امام زوجها زالت كل حواجز الخجل والحياء لديها.. تبدأ به امام زوجها.. ولزيادة الاثارة والاغراء تطلب منه عدم لمسها حتى تأذن له.. واذا خالف ولمسها قبل ان تأذن يكون عليه عقاب كذا او كذا (يعني يطلع بـرى الغرفـة ومـا فيـه عيـد الليلة)!!!وتبدأ عادة بثوب مثير وليس قميص نوم.. بنطلون وقميص او فستان وتبدأ بموسـيقى ناعمـة.. وللي ما يحبون موسيقى تغني الزوجة على كيفها وهي ترقص.. او الزوج يغني لها ويشجع ويهلل لها!!.. وترقصله رقص...شرقي او غربي.. خليجي او افريقي.. تبدأ بالتخلع على الانغام.. وقطعة قطعة.. وكلمـا زادت القطع الموجودة كانت الاثارة اكبر.. وطبعا عند الوصول الى الملابـس الداخليـه.. تبـدأ الحركـات الجنسية.... يعني تهز اردافها بنعومة ودلع امام عينيه وتلامس حضنه وتنظر اليه بخبث وترميه في الهواء حتى يلتقطوتحرمه من رؤية النهدين لعدة دقائق اخرى.. وتظل تعاكس في الزوج واعـصابه..... وتـدفن وجهه بين نهديها دون ان يقبل او يلمس بيديه.. فقط ليحس بحرارة جسدها.. ويشتم عطرها... ثـم يـأتي الدور على القطعه السفليه فتنزله باكثر الحركات دلعا .. وهي تنزله شيئا !! وينتهي المشهد بجماع محموم آخر!!

هذا ما يحبه الرجال في المراة! !

- الرجال يحب المرأة الناعمة..الناعمة.. حتى لو كنتي بطبوطة ومليانة شوي,, تقدرين تخلين زوجك زي الطفل بنعومتك..وحتى لو كان لك عشر بزارين..لا تفقدين النعومة, لأننا بفطرتنا بنات.. يعني الطفلة موجودة في دواخلنا..كيف نظهرها؟؟ تابعي معي:

* إذا دخلتي السوق, إشتري الملابس الوقورة الرزينة لزياراتك, واشتري ألوان فاتحة وورود وشخخخلعة لزوجك..والأفضل تكون cut أو كوكتيل (بدون أكمام ولا سيور)

* الرجال يعشقون الحركات الغريبة..اشتري تاتو (الستراس اللاصق), وحطيه على الرقبة, والأفضل يكون لونه لامع جدا (تركواز أو فوشي), ,او أعلى الصدر أو على السرة إذا كان بشكل وردة كبيرة,, وألبسي لبس خفيف مرة (من قماش التُل مثلا أو الموسلين)..

* كل رجل مغرم بالعطور, بل هي أهم سبب لـ "تدويخ" الرجل..أسبغي على نفسك العطر في كل وقت, ليس وقت النوم فقط.. عندما تدخلين محلات العطور والماكياج, إذهبي إلى قسم المعطرات والباودر, اشتري سبلاش بعد الحمام, وبعد الدوش رشي على جسمك بوفرة, وضعي البودرة, وتبخري ثم تعطري..وعندما يأتي زوجك من العمل, استقبليه بالأحضان واغمريه بالحنان,, صدقيني سيتمنى ألا يفارق حضنك..والسبب عطرك..:

*إذا كان زوجك حبك "طبيعية" وبدون أصباغ ومكياج,, هذا لا يعني ألا تضعي المكياج ابدا... صدقوني يا أخواتي, الزوج عندما يقول لك "أكره المكياج" فهو يعني ذلك الذي تضعينه في الزيارات أو المناسبات..فلا تغفلي عن مكياج البيت!! لذلك أنصحك بأن تشتري كريم اساس وبودة The Body Shop لأنها خفيفة مرة وما تطلع بثور, وفي لياليكم الحالمة ومناسباتكم الخاصة ضعي منها, ثم مشطي رموشك بماسكرا الجل والبروتين المغذية الشفافة, وضعي Blush من اللون الخربزي الفاتح (أغمق من لون البشرة بدرجة) وضعي ملمع شفاة, بس هذا خليه قوي مرة..لأن الرجل تذبحه الشفاه الممتلئة اللامعه

*اللي يقطع قلب الرجل هو دمعة المرأة.. لا تنسين أن الرجل يبغض المرأة الصلبة والمستقوية (يحب قوتها في الحق, وعند المواقف الصعبه فقط) أما في الحوارات والنقاشات,, إذا اشتد النقاش, ووجدتي أن زوجك لن يقتنع بوجهة نظرك,, وأنه " قافلة معه وماله خلق نقاش"... توقفي عن الحوار فورااااا.. وتصنّعي العبرات ,,إذ أن البكاء سيأتي تلقائيا ولا شعوريا.. أهربي منه إلى غرفة أخرى.. إبكي بصوت خافت,, سيأتي إليك..لا تناقشيه, بل إجعليها حيلة تفتحين بها صفحة جديدة و تنهين الخلاف

حولت زوجتي من امرأة باردة إلى حارة:

مضى على زواجنا ست سنوات وزوجتي لا تعير الجنس أي اهتمام، لا تشاركني اللذة وتتذمر من الممارسة، تدعي الألم أثناء الجماع، وتدعي أن حجم العضو كبير جداً، تذمرت كثيراً من الوضع خاصة في أول أيام زواجي حيث كانت لدي رغبة جامحة وقوية في ممارسة الجنس.فاتحتها بالموضوع أكثر من مرة، وفي كل مرة تجيبني بأنها لا تملك أن تشعر بالمتعة.لم يدخلني اليأس أبداً، حاولت أن أقرأ كثيراً عن الطرق التي تثير المرأة، وقرأت الكثير وطبقتها معها ولكن دون جدوى.وبعد مضي برهة من الزمن أدركت أني لم أكن أحسن الثقافة الجنسية، رغم أني كنت أحسب نفسي أني على قدر عالٍ من الثقافة الجنسية.

أتدرون كيف ذاك؟

شاء الله سبحانه أن أتزوج امرأة أخرى، ومن القدر أن هذه المرأة كانت حارة جداً، ولا تمل من الجنس، في أول أيامنا لم تكن لتصارحني بما ترغبه فيني، ولكن وبعد مضي فترة من الزمن بدأت تنتقدني وتطلب مني برنامجا صارماً أتدرون ما هو؟ إليكموه بالتفصيل:

أولاً: اشترطت علي الاعتناء التام بالمظهر والملبس، المظهر بأن لا أمارس الجنس معها إلا بعد الاستحمام الكامل، وأخذ الشعر الزائد في العانة والإبط، ولابد أن تكون ملابسي في غرفة النوم مثيرة جداً، واشترطت علي كلسيون أسود، وفانيله علاقي بلون عنابي، مع عطور اشترتها هي بنفسها مثيرة جداً.

ثانياً: اشترطت علي أن لا أبدأ الممارسة إلا بعد مضي عشرون دقيقة من المداعبة.

ثالثاً: اشترطت علي أن يكون من ضمن المداعبة لحس فرجها ومداعبة بظرها بلساني لمدة لا تقل عن عشر دقائق، وتبادلني هي نفس الطريقة عن طريق مص القضيب لمدة خمس دقائق.

ثالثاً: اشترطت علي أن أطيل فترة الجماع بحيث يستمر لأكثر من عشرين دقيقة، يصاحبها ألوان من التحبب والتودد لها بالكلمات الجميلة، أحبك، عمري، روحي، حياتي، أنت أجمل امرأة رأيتها في حياتي، أنا ما أشبع منك أبدا، أنت لذيذة جدا، الخ.ذات مرة صارحتها بمشكلة زوجتي فقالت: أنت السبب وطلبت مني أن أتخذ معها نفس البرنامج ولكن لابد من طريقة ذكية لفتح باب الشهوة المغلق عندها، أتدرون ماذا قالت؟ قالت بعد أن تطبق التعليمات السابقة اتخذ معها الآتي:

احضر زيت زيتون لتستعمله قبل ممارسة الجنس (الجماع) قم بدلك فرجها بزيت الزيتون، ثم داعب بظرها بأصبعك حتى تبلغ الغاية في النشوة، عندها ستتنزل حتماً.طبق هذه الطريقة لمدة أشهر على أن يتخللها أحيانا جماع حقيقي.بالنهاية ستجد زوجتك بلغت الغاية في الشبق والرغبة في الجنس، ولكن بالطريقة التي ترغبها هي.من الغد أخذت على نفسي أن أطبق البرنامج بحذافيره.بدأت بالاستحمام ثم الملابس المثيرة ثم العطور، ثم المداعبات وخلسة نزلت إلى فرجها لأمصه بشراهة تهربت في البداية وتذمرت ولم تمضي دقيقة واحدة حتى استسلمت لي بالكامل وبدأت ألاحظ عليها تغيرات لم أرها من قبل في حياتي.استمريت معها لمدة عشر دقائق، بعدها قربت زيت الزيتون ولم تدري ماذا يعني.صببت على يدي قطرات منه ثم قمت بتدليك

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

فرجها في منطقة البظر لاحظت بعدها تجاوبا شديدا منها أستمريت لمدة خمس دقائق ولم أنتبه إلا لصراخها لتعلن بلوغ النشوة وإذا بنافورة تخرج من فرجها لأول مرة أراها في

حياتي، تلك النافورة هي الماء الدافق الذي يخرج من المرأة حينما تبلغ الذروة وتنزل.ضـممتها وضـمتني بقوة، وبعد أقل من دقيقة ألتفتت إلي على استحياء وحلقت بعينيها إلي وكلها استغراب ولسان حالها يقـول هل أنت زوجي، طأطأت برأسها حياء ولم تتكلم بكلمة واحدة.بعد ثلاثة أيام أعدت نفس المسلـسل وكانـت تنتظر بشدة لتكرار تلك السهرة.وبحمد الله استطعت النجاح أيضاً في المرة الثانية.إلا أنها اعتادت الممارسة بيدي ولا تريد غيرها.إلا أنني وبفضل مناصحة الأخرى أستطعت تجاوز ذلك، حيث عرفت السبب وهو أنهـا لا تبلغ النشوة إلا بحك البظر حينها جعلتها تقفز فوقي حينما تقترب من النشوة لتدخل قضيبي في فرجهـا وتعمد إلى حك بظرها بقوة على فرجي وعلى عانتي وبذا تكون حققت النشوة والاستمتاع عن طريق الإيلاج والاحتكاك.

الآهات عنصر مهم في ممارسة الحب:

تجعل الزوج يكون في قمه شهوته ورغبته يجب على الزوجه ان لاتهمل هذا الجانب فتستغله اجمل استغلال فعندما يبدأ مثلا يبوس شفايفك ارفعي صوتك وتأوهي بقوه واغرقيه بكلام الحبمثـل احبـك زيـدني اكثـر ياعمري او الله لايحرمني منك وعندما يبدأ في الجماع حاولي انك لاتسكتي اطلاقا وبادليه الكلام والاهـات اطلقي لها العنان فهذا الشي له مفعوله السحري لان العلاقه ليست جسديه فقط وانما نفسيه فالزوج عندما يسمع هذا الكلام تجن جنونه لاتتركي الكلام وتبقين صامته اتمنى السعاده للجميع يارب

رائحة الرجل تجذب المرأة أكثر من أي شيء آخر..

بعض الرجال لا يملكون مالاً ولا نسباً (ولا حتى وجه)! ومع ذلك ينجحون في جذب النساء بسبب روائحهم.. هذه هي الخلاصة التي انتهت إليها أحدث دراسة عن عوامل الجذب بين الجنسين !!

فحسب عدد فبراير من مجلة (Nature Genetics) اختار العلماء ستة رجال من عرقيات مختلفة لدراسة تأثير روائحهم الشخصية على الطرف الآخر، وقد أمروا بلبس قميص قطنـي لمـدة يـومين وتجنـب أي عطورات أو بهارات.. أو حتى الاحتكاك مع الحيوانات وبقية البشر، وبعد انتهاء الفتـرة المقـررة قطعـت القمصان إلى قطع متساوية، وعرضت على 49 امرأة متطوعة (ليس بينهن حاملاً أو متزوجـة)، وأمـام دهشة المنظمين ارتاحت معظم النساء إلى قطع معينة فيما أثارت بعض القطع اشمئزاز الجميع.

وبوجه عام انجذبت معظم النساء إلى روائح من يوافقهن في العِرق (بكسر العين)، ونفـر معظمهـن مـن روائح الأعراق الأخرى.. كما اتضح أن بعض الرجال يحتلون (موقعاً وسطاً) ويلقون قبولاً من معظم الأنوف النسائية في حين لاقى البعض الآخر رفضاً من معظم المتطوعات !

وتقول منظمة الدراسة مارثا مكلنتوك (من جامعة شيكاغو)، أن هذه التجربة تثبت أهمية الـــروائح كعامـــل جذب وأن الحب يبدأ من أول شمة.. وليس من أول نظرة كما هو شائع !!

ومن وجهة نظر متواضعة أرى أن هذه التجربة لم تتعرض إلا لجانب واحد من الموضوع، فتأثير الـــروائح معروف في عالم الحيوان وبواسطتها يتم التجاذب والتعارف واحتكار الطرف الآخر.. أما لدى البشر فتـــؤثر على كلا الجنسين وتلعب دوراً أوسع من ذلك بكثير. فرغم عدم وعينا لهذا الدور إلا أننا نتـــأثر بـــالروائح الجنسية التي يفرزها الطرف الآخر، (وتدعى فيرمونات **Pheromones**)، وهـــذه الفيرمونـــات لا يمكـــن تمييزها ولكن يمكن إدراكها عن طريق مستشعرات خاصة داخل الأنف، (تدعى اختـــصاراً **VNO system**) وبفضلها تلعب الفيرمونات دوراً خفياً في التأثير على الطرف الآخر .مهما أغرق نفسه بالعطورات ومزيلات الروائح !

ورغم الإدراك القديم لوجود الفيرمونـــات، إلا أن العلمـــاء لـــم يكتـــشفوا طريقـــة عملهـــا إلا فـــي العـــام **[color="DimGray"]**الماضي فقط فقد قام الأطباء في مستشفى جامعة هدنج في السويد، بتصوير أدمغة الجنسين أثناء تعرضهم لفيرمونات الطرف الآخر، واتضح أن تدفق الدم يزداد بشدة في منطقة فـــي المـــخ مسؤولة عن اللذة.. تدعى الهايبوثلامس (حسب مجلة **Journal Neuron**)

ولكن هذا الاكتشاف لا يلغي حقيقة أن الإغريق قديماً، أدركوا دور الروائح الجسدية في جذب الجنس اللطيف فقد كانت الصالات الرياضية .. التي اشتهرت بها اليونان القديمة، تحقق دخلاً إضافياً من خـــلال " كـــشط " روائح الرياضيين وبيعها للأثرياء.. فقد كانت أجساد اللاعبين تدهن بالزيت ثم تكشط بعد تعـــرقهم ويخلـــط الناتج مع المسك والعنبر!

وقد تبدو الفكرة مقززة بعض الشيء إلا أنها لا تختلف كثيراً عن محاولة شركات العطورات الحالية، إضافة العناصر الفيرمونية إلى عطوراتها.. ثم لا ننسى أن المسك والعنبر ذاتهما نتاج غدد جنسية تستخرج مـــن ثور المسك وحوت العنبر!

بقي أن أشير إلى السر وراء (عدم اختيار) أي حامل أو متزوجة في التجربة التي تعرضنا لها فـــي بدايـــة المقال، فطول العشرة يولد انجذاباً أقوى لفيرمونات الزوج.. وفي المقابل اشمئزازاً متزايداً لفيرومونات أي شخص غريب.. أما في مرحلة الحمل فيحدث اختلال في الهرمونات الأنثوية، لدرجة تشعر الحامل بالغثيـــان من رائحة زوجها

حركات بهلوانيه لكلا الزوجين:

- الزوجه تمتلك جسد ناعم وطري تحتاج الى من يداعبه برقه وهدوء .. شبيه بالبلسم الناعم ..
- الزوج يمتلك جسد صلب وقوي تحتاج الزوجه للتمسك بهذا الحائط واللجوء اليه والانحناء والميول اليه.
- الزوجه تستطيع أن تجعل الزوج يتبخر ويذوب مجرد حركه حانيه أو أحتظان أو مداعبة القضيب ..
- الزوج يستطيع أن يجعل الزوجه تتبخر وتذوب مجرد ملامسة ومداعبه لصدر زوجته او ما جاوره مع الشف للشفتين ..
- من الغنج
- الزوج بضخامته ورجولته يستطيع ان يجعل زوجته تميل اليه وتود لو أحتظنها برجولته وارتاحة اليه ...
- الزوجه تستطيع أن تتفنن في لبسها فيوم تلبس ضيق ويوم تخرج قدامها ويوم تخرج صدرها ويوم تخرج ظهرها
- الزوج يستطيع أحظار هدايا للزوجه كطقم ذهب يجعلها تحبه وتنبهر بروعه الهديه .

كيف ترضين زوجك في السرير :

يتوقف نجاح العملية الجنسية في ذهن الرجل الشرقي على مدى إرضاء زوجته له في السرير، ومدى استجابتها لطلباته ونزواته، ومجاراتها له في إرواء هذه النزوات وتنفيذها على أتم وجه، وبأقصى متعة ممكنة يحب أن يحصل عليها، لكن هل تساءل الرجل عموما، عن حق زوجته في أن يرضي رغباتها في الفراش؟!الصورة الرائجة للمتعة الجنسية في أذهان الكثيرين، أنها متعة للرجل بالدرجة الأولى، وأن الرجل هو الذي يحدد مسارها، ويحصد ثمارها، ويتحكم بدرجة حرارتها، ويزيد من حيويتها أو شبقها حسب رغبته هو، وأن متعة المرأة تأتي كتحصيل حاصل، لأنها شريكة له في الفعل الجنسي.. ولا ينبغي التفكير بها على الإطلاق، لنها قضية ثانوية على هامش إمتاع الرجل وإرضائه في الفراش.

هذه الصورة كثيرا ما تجعل الرجل يتخيل أمورا تبدو من البديهيات له في الفعل الجنسي.. ومن هذه البديهيات أن على المرأة أن تنال رضا زوجها في الفراش دون أي شيء آخر، عليها أن تكون ملك يديه، فتتأوه حين يطلب ذلك منها، وتصرخ حين يطلب ذلك منها، وتصل إلى الرعشة حين يبلغها، وتنتهي حين يبلغ مرحلة القذف، فتقبل بالنهاية التي يريدها أو التي وصل إليها بعد أن حصل على متعته. ولكن حين ننظر إلى تكاملية الفعل الجنسي باعتباره فعلا يتشارك به الزوجين، نكتشف أن هذه النظرة أبعد ما تكون عن حقيقة الفعل الجنسي ووظيفته الطبيعية ، فإذا كان إرضاء المرأة لزوجها في السرير واجب متفق عليه، فإن إرضاء الرجل لزوجته جنسيا أيضا واجب ينبغي الاعتراف به.

إن متعة المرأة أثناء الممارسة الجنسية ليست تحصيل حاصل، وعلى الرجل أن يسأل زوجته لدى كل فعل يمارسه إن كانت تستمتع فعلا، وإن كانت تريد المزيد، وإن كانت تحب أن يكون أكثر هدوءا أو أشد حيوية،

وأي المداعبات هي الأقرب إلى قلبها، والأكثر إثارة للمتعة في جسدها. بالطبع إن الرجل مع ازدياد خبرتــه في ممارسة الجنس، سيهتدي إلى معرفة أكثر المناطق إثارة للمتعة في جـسد المــرأة، لكــن الـسؤال لا يستهدف المعرفة فقط، بل يؤدي وظيفة أخرى هي إشعار المرأة بأنوثتها، وبأن رغبتها في الجنس مــصانة وتلقى اهتماما من قبل زوجها.. كما أن مثل هذه الأسئلة، تؤدي إلى تأجيج مشاعر المرأة ...وإثارة خيالهــا الجنسي...على الرجل أيضا أن يعرف متى تصل زوجته إلى الرعشة.. لأن كثير من الرجال لا يعرفــون إن كانت المرأة تصل إلى الرعشة مثل الرجل أم لا.. ومن اللائق أن يؤخر الرجل وصوله إلــى الـذروة حتــى تبلغها زوجته، لأن الرجل يستطيع إن يصل إلى الذروة بسرعة أكبر متى أراد، كما أن بلوغ مرحلة القــذف، مؤشر واضح لبلوغه الذروة، وهو أكثر وضوحا وتأكيدا من الإفرازات المهلبية لدى المرأة. إرضاء المــرأة للرجل في السرير، لا يعني أن يتم إلغاء رغباتها وما تشتهيه هي أيضا، وتميز شخصية المرأة بنــوع مــن الخجل والحياء الفطري عموما، يجب ألا يجعلنا نستغل ذلك الخجل لكي نتغاضى عما تود الحصول عليه وما تشتهيه، ولكي نحولها إلى خادم مطيع لرغباتنا في الفراش، من دون أن تحظى بالمثل أيضا.. وهــو حــق حفظه لها الشرع والدين.الممارسة الجنسية في فراش الزوجية هي عطاء متبادل، ورضا متبــادل، إمتــاع واستمتاع، لأن المتعة حق متبادل للطرفين.. وحدها الممارسة المأجورة مع العاهرات وفتيات الليل وبائعات الهوى، هي التي يشترط فيها أن تقوم المرأة بإمتاع الرجل حسب الطلب، لأنه ليس أكثر من زبــون.. ولأن الثمن هو المقابل المادي.. لا العطاء المتبادل أو الحب الحقيقي والمشروع

هل تتقنين فن التمنع؟

إلى كل زوجة هل تعرفين أن هناك فن في الحياة الزوجية اسمه فن التمنع؟ هل تودين معرفــة مــا هــو؟ سأشرحه في اختصار ، وصدقوني نتائجه مرة حلوة وفتاكة، ما هو التمنع؟ التمنع هو أن تتظاهري بأنك لا تريدين، وأنت تريدين!! واليك بعض الأمثلة:

1- عندما يقبلك زوجك قبلة عميقة.... وفي إثناء القبلة.... توقفي فجأة.... وابتعدي بدلال وقولي له يكفي خلاص!! وشوفي كيف حيتجنن !

2- ارتدي ملابسك أمامه ودعيه يساعدك في غلق الازارير او السوستة واذا طالت يده قليلا اجري وانتــي تضحكين وقولي له لأ لهنا وخلاص !

3- تدللي امامه بمشيتك و ضحكاتك واقتربي من وعاكسيه... واول مايمد يده قولي له باعتراض: انت محد يمزح معاك؟

4- اي شيء يحاول يمسكه في جسمك اسمحيله بعدين اسحبي نفسك وارجعي وكرريها (فهمتوا قصدي؟)

5- فكي له أزار ير بيجامته اذا كان ممدا على السرير .... وداعبي صدره بأصابعك واول مايمسك يدك .... قوليله استنى ورايا شي مهم ماسويته على الكومبيوتر مثلا.

6- اجلسيه على كرسي وخللي اصابع يدك في شعره ثم انحني وقبلي عنقه بهدوء وتنفسي في اذنه .... ثم قولي متنبهة . نسيت اكلم ماما !

8-غطي صدره بشعرك لو كان طويل....واطبعي قبلات ناعمة على صدره ... واذا مد يده قولي .... جاني مسج لازم اشوفه... وابعدي!

9- اذا كنتي تستحمين اصرخي بفزع فاذا دخل عليكي قوليله كأني شفت صرصار... خلاص اخرج مافي شي !!

10 – البسي سلسلة طويلة تصل الى البطن تقريبا وحركيها امام عينيه بإغراء.... ثم مرريها بين شفتيكي... واذا اقترب منك قولي له: لاتقرب ترى اظن عندي انفلونزا لاعديك !! فهمتوا ايش اقصد بالتمنع؟ يكفي كدة ولا تبغوا تاني؟؟

نصائح لإغراء الزوج !!!!

جامعني يا زوجي ...!!!! كلمه اشبه بالسيف يكاد يقطع لسان المرأه قبل ان تتفوه بهذه الكلمه في مجتمعاتنا الشرقيه وفي عهد النساء الخجولات... لا تقوى المرأه ان تنطق لزوجها بمثل هذه الكلمة حتى وان كانت في قمة الاثاره ...!!!!ولكن الزوج ... فلا مشاكل عنده ..يقول لزوجته اريدك متى شاء اما المسكينه فتطفئ رغبتها داخلها وتنتظر تلك الكلمه منه هو انا هنا اليوم لاعطيكي يا حواء النصائح اللازمه .... لتنطقي بهذه الكلمه ...ليس بلسانك ... ولكن بذكائك:

1- اولا وهذه اهم نصيحه ... العطر ان كانت لديك مجموعه من العطوور فخصصي منها واحدا فقط ... لا تضعييه ابدا ابدا الا وقت الجماع وقت الجماع فقط ضعي هذا العطر .... سترسخ رائحته في عقل زوجك الباطن اشتم رائحة ذلك العطر سيسترجع عقله الباطن الاوقات التي اشتم فيها هذا العطر ... الا وهي اوقات الجماع ... فتظهر شهوته بطريقه تلقائيه عزيزتي بعدها ان احسستي انكي حاره وانكي تشتاقين لجماع زوجك ... فاذهبي فورا لهذا العطر وضعيه واستقبلي زوجك بقبله حنوونه ... بمجرد ان يشم رائحة هذا العطر فسيطلب منكي الجماع.

2- الطريقه الطريفه: اذا احسستي بالرغبه في الجماع اذهبي لتاخذي حماما ... اجلسي على طرف البانيو وانتي عاريه ولفي منشفة حول ثدييكي لتتدلى الى فخذيكي وبللي جسدك بالقليل من الماء ثم نادي على زوجك وقولي له انك وقعتي على ظهرك وانه تورم وعندما ياتي ليرى ظهرك بحركة خفيفه وطريفه رشي عليه القلييييييل من الماء سيمتنع عن التهريج هو ويقول كل المعتاد ...لا تبلليني وقتها قفي لتقع المنشفه عنكي وتظهرين عارية امام زوجك وابدئي بحرب الماء بسرعه سيبتل هو ... ولكن صدقييني فلن يتحمل مظهرك ....وستمارسون احلى جنس في وسط الماء تحت الدش

3- طريقه اخرى: ارتدي بلوزه مكشوفة الصدر ..... ليكون ما ظهر من ثدييك اعظم مما خفي واستلقي على بطنك رافعة قدميكي وانتي تقراين المجله... وباصبعك بحركه خفيفه جدا كانها عفويه وانتي سرحانه اعبثي باصبعك فيما ظهر من ثديك بخفة جدا... فقط مرري اصبعكي عليه بحركه مثييره كانها دون قصد مظهر اردافك وتلاعب قدميكي وثديكي المتدلي المدهون بالبرونز واصبعك المار عليه بالإضافه الى العطر المعتاد للجماع سيجعل زوجكي يهرع اليكي طالبا الجماع

4- ذكاء إمرأه: اذا احسستي بقرب معاد نومكما فاسبقي زوجك الى غرفتكما وبسرعه بدلي ملابسك...ففي بلا ملابس فقط بالكولوت المغري ذو اللون الملفت..وامسكي قميص النوم بيدك ولكن لا ترتدييه وما ان ترين باب الغرفه ينفتح فلتصدر منك شهقة او صرخة ضاحكه كانك فزعت من دخوله وانتي هكذا ثم فلتلبسي قميصك امامه بطرييقة مغريه صدقيني فسوف تخلعيه ثانية بعد لحظااات وبهذا فانتي لستي مضطره لقول ... جامعني يا زوجي...!!!

عوده للاثاره والمتعه وقضاء ليله ساخنه:

أحيانا بسبب مشاغل الحياة وظروف الحياة من عمل والمشاكل التي قد تواجه كلا الزوجين في مجال العمل وكذلك الاهتمام باطفالهم ومتطلباتهم ومشاكلهم الخاصه ... الخ كل هذه الامور قد تؤدي الى فتور الرغبه الجنسيه بين الزوجين واصابتها بالملل ,,مما يؤدي الى فقدان الاحساس بمتعتها لذا اقدم لكم اليوم طرق جميله للعوده من جديد للاثاره بين الزوجين كالتالي :

1- حاول قبل عودتك الى المنزل ان تتصل بها وتتغزل بها وتخبرها انك في اشد الاشتياق اليها منذ خروجك من المنزل وحاول ان تسألهاعن لبسها الذي تلبسه الان ,, واشعرها انك متلهف لمشاهدتها بهذا اللبس الجميل

2- حاول ان تنهي المكالمه بعدد جميل من القبلات الجميله وباسلوب مغري وحدد لها الاماكن التي تهدي لها هذه القبل وحاول ان تكون اماكن مثيره تحبها زوجتك

3- بعد انهاء المكالمه قم بارسال مزيدا من الرسائل الرومانسيه والجميله لزوجتك حتى يحين موعد رجوعك للمنزل وحاول ان تتغزل بها في رسايلك

4-اثناء عودتك للمنزل حاول ان تحضر لها هديه تحبها حتى وان كانت ورده حمراء واثناء دخولك المنزل اخبئ الورده وراء ظهرك ومن ثم قم بتقبيلها وبعد ذلك اعطها الورده الحمراء بطريقتك الخاصه

5- بعد هذا حاول ان تعيد نشاطك بحمام بماء فاتر وتتطيب بعطر تحبه زوجتك وكن انيقا في لبسك بعد الحمام

6- قبل اللقاء تبدا مرحلة المداعبات والقبل والاحضان الرومانسيه وباسلوب جميل واستخدم الالفاظ الرقيقه وتغزل في مفاتنها بشكل يثيرها

7- حاول ان تستخدم اسلوب التلميح والتشويق بدلا من التصريح فهذا الاسلوب يشوق المراه ويثيرها اكثر فعندما تريد ان تقبلها لا تقل لها اريد ان اقبلك لمح لها بعينيك او بتقربك منها انك تريد ذلك وكذلك الحال عندما تحب ان تداعب ثديها تكلم بكلام يشعرها انك تريد ذلك وبشده

8- استخدم يدك بذكاء في الاماكن التي تعلم انها تثير زوجتك وتثير شهوتها جدا وحاول ان تداعب هذه الاماكن بيدك او بلسانك وبالتقبيل ايضا لتثيرها بجنون

9- لا تنسى اثناء هذا كله ان بين كل فتره وفتره تضمها الى صدرك لتشعرها بالحنان وان تلامس شعرها بيدك وتداعبه باصابعك مع التقبيل بين العينين وفي كل الاماكن التي تحبها لتزيد من جو الرومانسيه

10- حاول ان تقحم زوجتك في الحوار وخصوصا اذا كانت خجوله فعندما تلمح لها انك تريد ان تقبلها اسالها اين تريدين مكان القبله فاجعلها تتحدث لتزيل الخجل بينك وبينها وتستمتعون بليله جميله وحاول ان تسالها بعدما تتاكد انك قد اثرتها جنسيا بالطرق السابقه

11- عندما تبدأ عملية الجماع حاول ان تبدا من الاعلى للاسفل فهذه الطريقه معظم الزوجات تحبها ولا تهتم بجزء على حساب جزء اخر فقد يكون الجوء الذي لم تعطه حقه تحبه جدا الزوجه وتحب المداعبه فيه

12- والان قم بعملية الجماع وبالوضع الذي يناسب زوجتك فلا تكن انانيا وتستخدم وضع تحبه وفي نفس الوقت لاتحبه زوجتك او يؤلمها

13- بعد الانتهاء من عملية الجماع تاتي اهم مرحله حاول ان تضمها الى صدرك وتشعرها بالحنان واستمر في القبل

14- بعد الجماع استمر في الكلام الرومانسي الذي تخبرها فيه انك استمتعت جدا واستمر في مداعبة شعرها اثناء ضمك لها لكي تشعرها ان الرومانسيه ليست جنس فقط ..

الإثارة والعلاج في الإحتضان اليومي:

- فوائد الإحتضان الزوجي كل يوم: تجد من يقطع آلاف الأميال، وينفق مئات الدنانير، ليغطس ساعات في حمامات مياه معدنية يقال إنها تمنح الصحة والعافية. وتقرأ عن ملايين الناس الذين يلتهمون أقراص الفيتامينات طلباً للقوة والصحة, ووقاية من الأمراض والعلل. وتشاهد كثيرين يجرون في الشوارع للمحافظة علي لياقة أبدانهم ووقايتها من البدانة التي تقف وراء كثير من الأمراض. هؤلاء جميعاً يذكرونني بقول الشاعر :

كالعير في البيداء يقتلها الظما والماء فوق ظهورها محمول

إنهم جميعا يبحثون عن صحة أبدانهم، وصفاء أذهانهم، وطمأنينة أرواحهم خارج بيوتهم، مع أنها موجودة داخلها،وفي غرفة واحدة منها خاصة .. هي غرفة النوم.

لقد تتالت الدراسات الحديثة التي تؤكد أن المعاشرة الزوجية الناجحة تمنح الجسم صحة وعافية وقوة ومناعة. ولأن كثيراً من الناس غافلون عن هذه المنافع الصحية العظيمة التي تقبع في غرفة النوم.. هذه دراسات، لعل الأزواج يشربون من الماء الذي في بيوتهم.. فلا يقتلهم الظمأ!

– عناق المرأة واحتضانها: مفيد.. لقلبها، إلا أن ذلك لا يفيد الرجال كثيرا، وفقا لأحدث دراسة طبية أميركية. وقال باحثون في جامعة نورث كارولينا درسوا حالات كل من الجنسين في 38 زوجا من الرجال والنساء، إن الاحتضان يؤدي الى ازدياد مستويات هرمون «الأوكسيتوسين»، الذي يسمى «هرمون الارتباط»، ويقلل من ارتفاع ضغط الدم، الأمر الذي يقلل من مخاطر التعرض لأمراض القلب. وأضاف الباحثون الذين نشروا نتائج دراستهم في مجلة «سايكوسوماتك ميديسن» إنهم لاحظوا انخفاض ضغط الدم لدى النساء أكثر من الرجال بعد عناقهن واحتضانهن. وأجريت الاختبارات بقياس مستويات « الأوكسيتوسين» الذي يظهر لدى ولادة الأطفال وعند إرضاعهم، ومستويات هرمون التوتر (الكورتيزول).وظهر ان معدلات «الأوكسيتوسين» ارتفعت لدى الرجال والنساء بعد عملية العناق والاحتضان، كما سجل ارتفاع كبير للهرمون لدى الأزواج المحبّين، مقارنة بالأزواج الآخرين. وظهر أيضا انخفاض في معدلات هرمون «الكورتيزول» لدى النساء بعد الاحتضان إضافة الى تدني ضغط الدم لديهن.وأعلنت كارين غروين، التي قادت الدراسة، أن «دعم الزوج أو الزوجة الكبير يرتبط بزيادة هرمون «الأوكسيتوسين» لدى الزوجة أو الزوج، ومع ذلك فإن أهمية هذا الهرمون تكمن في تأثيراته الجيدة الكبيرة على القلب والأوعية الدموية لدى النساء».

– وبصراحه لو سألت اي امرأه: راح تقول تفضله على كل اموال الدنيا لأنه يشعرها بانوثتها وكيانها وحب زوجها لها وبراحه وسعاده مالها مثيل والاحتضان الرومانسي له انواع كثيره منها ...وقت دخول الزوج للبيت يحضن زوجته ويبوسها ويحط راسه على صدرها بعد تعب ويقول لها .. اشتقت لك حياتي موت وترد هي عليه وتقول ...وانا يا عمري اشتقت لك وعمتلك لك طبخه النهاردة بتحبها موت يرد عليها ويقول ...ربي لايحرمني منك يادنيتى وقت ماتكون بالمطبخ ...يجيها زوجها من وراها ويلمها ويحط يدينه من قدامها ويبوس رقبتها ويلمس شعرها ويقول لها ...احبك يادنيتي ويهمس فى اذنهاويضمها ضمة على صدرة بقوة احتضان اخر وانتم على السرير خليها تنام على يدك ويدك الثانيه تلاعب شعرها وشفايفها وخدودها ورقبتها وكلمها عن الحب والرومانسيه واوصف حلاوتها وامدحها امدح لبسها وشياكتها ونظافتها وعطرها اقلبها عليك وخلها فوقك واحضنها بقوه وشعرها خليه يجي على وجهك وشمه .... وخلي قلبك على قلبها عشان تسمع نبضاتها وتحس فيها وبرقتها وبحرارة جسمها بوسها على خفيف وارجع احضنها ويدينك تكون ورى راسها وتلاعب شعرها لمها لك بقوه ... واهمس باذنها ... احبك واحب ترابك اعشقك ياروحى ياعمرى يامى واهلى وحبيبتى اهمسولبعضكم بكلمات العشق والحب مع بعضكم وهي مسترخيه

ومسلمه لك حياتها وعمرها مع شوية بوسات خفيفه واذا بينكم ذكريات حلوه ممكن تنزل دموعكم راح يكون اروع والله اتمنى لكم اوقات رومانسيه بحضن بعضكم

جربو هالحركه مع ازواجكم الليله وادعولي!!!

بعد ما ينمام زوجك ارسليله هالرساله على جواله عشان اول مايصحى يقراها وشــوفي تعبيــرات وجهــه وبشروني بالنتايج؟؟!!!

واليكم الرساله: حبي الغالي ما شاء الله ياحلوك وانت نايم الله لايحرمني منك ينور حياتي وانا اتاملك مــر بخيالي شريط حياتنا بكل مافيها من طيبتك ..وحبك... وكرمك... وتفاهمك.. وشوووووووقك.. واخلاصك .. ياحلوها من أيام الله يديمها علينا ويعيننا على ذكره وشكره وحسن عبادته ويسعد صباحك ياقمر.. درتك المكنونه... ام عيالك

لعبة حلوة ومجنونة (جربي وانتي الحكم):

تقول أحد السيدات فيه لعبة حلوة عملتها مع زوجي وكانت النتيجة روعة قمت بوضع مفتاح سيارة زوجي بصدري وكان زوجي بيطلع لاستراحة مع شباب وانا مقهورة ابغيه يجلس معاي قلت يابنت مافي غير تخفي مفتاح السيارة اخفيت المفتاح بصدري (بين فتحة الصدر) وقام يدور عليه كثير وللاسف مالقى شئ وبــدئ يتنرفز قلتله زوجي الحبيب مفتاحك فيني مفتاحك فيني دور وتلقاه وطبعا انا متجهزة واول ما قرب ركضت بعيد عنه وحاول يلحقني وانا اركض بالاخير مسكني هجم علي وصار الي صار واو روعة لقى المفتاح بس كنت متوقعة ردة فعل عكسية هواش وطقاق بس لا لا لا حضني وكنسل الطلعة وجلــس عــشاني هههههــه موقف لن انساه طيلة حياتي واتمنى اكون افدتكم بموضوعيوجربي اختي المتزوجة وانتي الحكم

طرق اثارة الرجل:

دائما ما نسمع عن طرق اثارة المرأة ..ولكن ماذا عن الرجل: أعتقد أن أكثر ما يثير الرجــل .. قاعــدة (يتمنعن وهن راغبات) .... حيث تغرى الزوجه زوجها بالوصال وعندما تشعر بإثارته تمتنع بلطف ومكر .. ثم تغريه مرة أخرى وهكذا .....ويتم ذلك من الزوجه بذكاء وحنكة ...فلا هو امتناع كامل ولا هو رضــوخ كامل .... وهذا كإسلوب ....وهناك أشياء أخرى مثل ملابس معينه تدرك الزوجه جيدا انها تعجبه وتثيره .. مع ضوء هادىء وموسيقى شاعريه وبالطبع الآستحمام سويا .... واجاده الزوجه للمساج ...... الــبعض يثار بملابس المرأة المغرية ... والبعض يثار باللمس في صدره ... وحتى أن البعض يثار من كلام المــرأة الناعم والرايق ان احدى طرق اثارة الرجل هي ان تحتضن الزوجة زوجها مراعية احتكاك منطقتيهما فــي بعضها.وأشياء أخرى كثيرة .... وليس بالضرورة أن ما يثير أحد الرجال يثيــر البــاقى ... فيجــب علــى

الزوجه أن تفهم زوجها جيدا وتكون واعيه لما يعجبه وثيره فى الأخرين ...... حقيقة تختلف طرق إثـــارة رجل من أخر.

حركات تثيري بها شهوة زوجك في كل وقت:

عباره عن حركات دلع بسيطه جدا تقوم بها الزوجه فتنعم هي وزوجها بحياه سعيده كالتالي :

1- المساج اليومي لزوجك عندما توقظيه من النوم بمساج خفييف وكذلك بعد الاستحمام وحينما يعود من العمل او من السفر تقومي بعمل مساج خفيف له سواء للرقبه او الظهر او الفخوذ او.. الخ

2- اجعليه ينام على ظهره ويرفع الركبه وامسكيهبرة الفخذ والا عضله الفخذ وهزيها باصابع يدك بقـــوة راح يحس براحة فظيغه ثم من اعلى الى اسفل......

3- ناديه باسم دلع وباسلوب فيه دلع وتغنج ,.فاختاري اسم دلع له لا يسمعه الا منك انتي فقط...

4- الاحتضان الرومانسي فاحتضنيه دائما ومعظم الوقت ....

5- اشعريه دائما انك تريدين ان تكوني بقربه وتنامي بين احضانه

6- الاسلحة الفتاكة التي تجعله مثارا بجنون ...وهي كالتالي :

* انوثتك بشكل عام والمتمثلة في نعومتك وعاطفتك ومشاعرك الرقيقة.
* جاذبيتك وفتنتك كأنثى بنظراتك وغمزاتك وابتسامتك وضحكتك المثيرة لكن بأدب!!
* الشفايف ,, احرصي على انك تظهرين جاذبيتهما واغرائهما بلون روج جميل مناسب لبشرتك والاهم من هذا تحديد الشفايف بطريقة تبرز شفايفك بشكل جذاب...
* شعرك وتأثيره سواء كان طويل او قصير
* صوتج الخافت والناعم (ارمسي بمياعة وهودء ورقة)
* منطقة النحر وهي التي تقع فوق الصدر مباشرة تظهر جمال البشرة ونعومتها وارتفاعها نسبيا !
* الصدر طبعا اظهري جماله بالملابس المفتوحة بشكل دائري او على شكل حرف الv
* الخصر فالاجمل ان يكون منحرف للداخل وهو شيء يفرق كثيرا بين جسد المرأة والرجل!! وحلو ان الزوج يمسك خصرك(المكان الذي يثير كثيرا من الزوجات)!!
* ايدك و بأصابعك الرقيقة وملمس بشرتك الناعمه (احرصي دائما على انك تخلين بشرتك ناعمة بكل الطرق الممكنة) كما ان طلاء الاظافر المناسب للون بشرتك في غير اوقات الصلاة طبعا يضيف اليها اغراء.
* الساقين والقدمين بشكل عام لازم يكزنن ناعمين وضعي ساق على ساق على ان يظهرا من خلال ثيابك.
* المؤخرة لها تأثير كبير فاحرصي ان ترتدي الملابس التي تظهرها بشكل جذاب.

طريقة جديدة في الاغراء:

اخواتي التزوجات نحن المتزوجات قد نغفل احيانا عن امور كثيرة في الحياة الزوجية وقد يكون ذلك بسبب الاطفال او ظروف الحياة او المشكاكل الخارجية وبعدها نكون غير مهتمين بلزوج مطلقا وانا اليوم ماني مبينة لكم اني نابغة في هلامور بس بعلمك حركة حلوة للاغراء تمارسوها مع الزوج قد تغير من سلوك زوجك اتجاهك وهل طريقة هي الزوج والرجال عامة يموتون في فتحة الصدر للبنات واوووو تجننهم حسب معرفتي بهم وكل مايشوفون بالتلفزبون ممثلو ولافنانة فاتحة صدرها ينهبلون وكان زوجاتهم ماعندهم فتحة صدر ولا صدر مغري وانا واثقة اغلب الزوجات صدورهم حلوة جدا بس المشكلة ماتهتم باظهار ذلك لزوجها مثلا للخجل او الحياء المبالغ فيه احيانا وانا انصحكم واقولكم ترى القنوات الفضائية ماخلت شئ والغز جاكم من جميع الجهات والي تبغي تحافظ على زوجها تفكر باسعادة مليون مرة ومرة عشان تتملكيه اهتمو بهلنقطة كثير افتحو صدوركم مثلا البسي ستيانة ضيقة او ماسكة على صدرك او مثلا تعمدي الاثار لما تنحين وتاخذين شئ من الارض عادي حتى لو نهدك برز او تدلى من الستيانة لاتستحين صدقيني الزوج وقتها بيحس انك ملكتبه واسرتيه ولايفكر ينظر لغيرك من واقع تجربة مثلا كوني في المطبخ ولما بدخل عليكي نزلي صدرك بشكل ملفت من ورى الستييانة ترى اغلبهم بموت في الصدر بس لاتخلي زوجك يفكر بصدر هيفا واليسا والاساقطات حليه يفكر فيكي وبصدرك بس وعلى هلشي بتكسبي شئ كبير جدا مثلا لما تخرجي من الحمام ابرزي صدرك من ورى المنشفة ونزليها شوي وقولي لزوجك واجري بالبيت وخلي يلاحقك ولو مسكك سلميه نفسك قد يكون موضوع جرئ شوي بس انشاءالله افيدكم

ألعاب لطيفة للملاطفة الزوجية:

إن كانت الزوجة جريئة في التعبير عن رغبتها في ممارسة الجنس مع زوجها أو إن لم تكن تملك تلك الجرأة في كلى الحالتين ستحتاج لأساليب تبدأ منها جرأتها أو تهبها القدرة على البداية بدون خجل .. ومن ألطف وأظرف وأمتع تلك الأساليب ألعاب شقية مثيرة .. لكلا الزوجين .. تسبق المداعبة .. ولا تخلوا من مواقف طريفة ..

1 ـ أكل التفاحة : كثيراً ما نشاهدها في الأفلام الرومانسية العاطفية .. حيث يتواجه وجه الزوجين ويركزان النظر لبعضهما ويخاطبان بعضهما بلغة العيون أثناء توسط تفاحه محمولة على سكين يأكل كل من طرفة ويقضم حتى تنتهي بقبلة حميمة بعد طول انتظار.

2 ـ أعرف ما هذا؟ : من آداب الجماع تناول الفاكهة على فراش الزوجية .. فما على الزوجة غير تعصب عيني زوجها وتناوله هي بيديها الفاكهة وتسأله في كل مرة ما هذا ؟ .. وهذا؟؟ ويا حبذا لو حاولت مرة بيديها ومرة بشفتيها بسرعة خاطفة .. ومرة تجعله يمسك بها هو وتوهمه أنها ستضعها في فمه ..

وتتناولها هي بسرعة .. .. وفي النهاية تأتي بحبه صغيره من الفاكهة أو قطعة صغيرة .. وتنالـــه إياهـــا وتسابقه إليها.

3 ــ أشرب من يدي ! : العصير الطازج لذيذ في أيام الحر .. ولكنه ما ألذ طعمه لو أنت قدمتـــه وســـقيته لزوجك بيديك وفي نهاية الكوب أبقي على القليل لتسكبيه عليه .. وعندما يسارع ليمسحه قولي له أنا مـــن سيفعل .. وسابقيه إما بلعق ما سكب عليه بلسانك بغض النظر أين سكب !! أو امسحيه بمنـــديل بطريقـــة مثيرة .. تبدأ بها مداعبه حنونة .

4 ــ شيء ما عالق في ثيابك ! : مزحة ظريفة .. وأنت تتحادثين مع زوجك .. اصمتي في وقت يحمد فيه الصمت وركزي نظرك على أذن زوجك وقولي : ماهذا ؟ ثم قبليه .. وبعدها افتحي حديث صغير .. واصمتي .. وركزي نظرك على إحدى يديه وقولي : ما هذا ؟ .. قبليه و أنكري وجود شيء وبالتالي سيكون قد فهم مقصدك .. فردي بضحكة ناعمة !

ألعاب مثيرة في غرفة النوم:

بسبب ميكانيكية الحياة العصرية وكثرة المشاغل أصبحنا نقوم بواجب المعاشرة بسرعة وبطريقة تخلو مـــن المرح والتجديد. ولم يعد التمهيد والمداعبة يأخذان الوقت الكافي.فيما يلي بعض الألعاب الطريفة التي تدخل البهجة إلى قلبي الزوجين وتزيد من الإثارة والمتعة عند المعاشرة – وتقوم بها الزوجة مع الزوج.

(1) الزوج معصوب العينين: هذه اللعبة تحتاج إلى منديل أو ربطة عنق.ثم اربطي المنديل أو ربطة العنق حول عيني الزوج. أوصليه إلى الفراش أو أي مكان آخر يمكن ممارسة الحب وهـــو معـــصوب العينـــين. داعبيه وتحسسي أجزاء من جسمه بجرأة وبطأ وبأسلوب يتسم "بالمشاغبة". واجعلي درجة الإثـــارة التـــي يشعر بها توجهك إلى الخطوات التالية من مداعبة وهو لا يرى شيئا.أن عدم قدرة الزوج على مشاهدة مـــا يحدث تحقق هدفين في وقت واحد هما: زيادة الحساسية الجسمية والاستسلام النفسي. وكلاهمـــا يرفعـــان مستوى الإثارة والجاذبية الجنسية والعاطفية. ويمكن أن تبادل الزوجان الدور فيقوم الزوج بتعصيب عينـــي زوجته.

(2) ربط اليدين والرجلين إلى السرير: تحتاج اللعبة إلى أربع ربطات عنق. يـــربط الـــزوج زوجتـــه مـــن مرفقيها وكاحليها إلى السرير، ويقوم هو بممارسة الحب معها بالطريقة التي يريدها. وتقول النساء اللاتـــي جربن هذه الطريقة أنها بالغة الإثارة لأن المرأة تشعر بالاستسلام التام ولا تقوم بأي مجهود. وتظل تـــشعر بالنشوة والمتعة لأنها مركز اهتمام زوجها الوحيد.

ملحوظة: يمكن إجراء بعض التغيرات كاستخدام عصابة العينين إلى جانب ربطات العنق، كما يمكن للـــزوج والزوجة أن يتبادلا الأدوار.

(3) تمثيل دور المخطئة: الأدوات المطلوبة هي فرشاة ملابس أو مخدة صغيرة أو قطعة قماش سميكة.

تعترف الزوجة أمام زوجها بالأخطاء التي ارتكبتها خلال اليوم (نسيان دفع أحد الأقساط – الصراخ في وجه أبنها وسبه – التأخر في إعداد وجبة الغداء.. الخ). وتنحي الزوجة أمام زوجها معتذرة فيلجأ الزوج إلى ضرب مؤخرتها بالفرشاة أو المخدة أو قطعة القماش. ويقول الخبراء أن ضرب المؤخرة بهذه الطريقة يثير المرأة، بالإضافة إلى عنصر المرح في هذه التمثيلية الطريفة.

(4) مساج باستخدام الزيت أو الكريم: الأدوات فوطة أو بطانية – زيت أو كريم تدليك الجسم.ثم افرشي الفوطة على السرير وقوما أنت وزوجك بعملية مساج لبعضكما البعض باستخدام الزيت أو الكريم (ولا تتركي جزءا من الجسم بدو تدليك بما في ذلك الصدر والبطن والمؤخرة والساقين، وباستثناء المناطق الحساسة). بعد انتهاء المساج ستدهشين من جمال جسميكما ورونق بشرتكما ومقدار ما ستشعران به من إثارة ومتعة. (ننصح بعدم اتباع هذه اللعبة عند استخدام العازل الطبيعي للرجال المستخدم لمنع الحمل بعد القذف لأن هناك احتمالا بانزلاق هذا العازل من على قضيب الرجل بسبب الزيت أو الكريم. كما يفضل إبعاد الزيوت عن عضوي الذكور والأنوثة لأن بعض الزيوت تسبب الحرقان، وقد تبعد اللولب عن مكانه داخل مهبل االمرأة

(5) – لعبة التوقع الجنسي: هي لعبة حلوة ممكن الزوجين يعملوها وبتم كالاتى أولا تنام الزوجة على ظهرها وهى عارية تماما بعد أن يكون الزوج قد ربط عينيها بشريط من القماش تقوم الزوجة بتوقع المكان الذى سوف يقوم الزوج بتقبيله... بعد أن يحدد الزوج المكان الذى سوف يقبله فى جسمها ويقترب منه بدون أن تشعر زوجته يسألها عن الجزء الذى سوف يقوم بتقبيله ... أن كان جوبها صحيح تأمره بتقبيل الموضع الذى تختاره هى بعد أن يقبلها فى المكان الذى اختاره وان كان خطئ يقوم الزوج بضرب موخرتها ضربا خفيفا مع العلم أن ضرب الموخرة يكون مثير ..

توقظك لتمارس الجنس معها !!!

أيها الزوج تخيل لو أيقظتك زوجتك في منتصف الليل لتمارس الجنس معها لأي سبب كان، لم تناديك بأسمك أو حبيبي ، بل ولم تقوم بإيقاظك بطريقة مباشرة.. ولكن وأنت تغط في نومك العميق ..أقتربت لجسدك وبدأت تطبع قبل دافئة .. دون أي همس .. وبدات تتحسس أطراف جسدك .. وتتلمس عضوك.. وما إلى ذلك..وشعرت بها .. هل تتقبل ذلك وتتجاوب معها وتستمتع بذلك وتقوم بدورك بتقبيلها وهلم ما جرى... أم " أطنش " أو اتعصب عليها .. وتقول لها " مو وقته ، أبي انام وارتاح" !! يمكن هالرد يصدمها .. ويمكن انك تكون قاصد ان تنبها انك لا تحب هالأسلوب.. لتتجنبه ولا تقوم بذلك مجدداً ..

سؤالي لكم: أنت كزوج هل تتقبل هذه الحركة من زوجتك وتفرح فيها وحتى لو كنت في عز النوم؟؟وأنتى كزوجة إذا صار العكس وزوجك أهو اللي حاول ايداعبك وانتى نايمة ، بتحاولين تتجاهلينه ، أو تتفاعلي معه وتنسجمين بكل سهولة وتنسي النوم؟؟

أما بالنسبه للراي الشخص: يجب ان يكون هناك مراعاة من قبل الطرفين لبعض يعني يحاول كلا الطــرفين نوعا ما تجنب هذا الموقف ولكن اذا حدث ذلك كان يكون الرجل خارج المنزل ويعود فيجد زوجتــه نائمــه واراد ان يجامعها او العكس بالنسبه للزوجه على الطرف الذي يوقظ الطرف الاخر ان يقــوم الاول بتهيئــة الطرف الاخر نفسيا من تقبيل ومداعبات ومزح خفيف

ومن ثم ياتي دور المداعبات الجنسيه الخفييفه ومن تزداد المداعبات جنسيا حتى يتاكد ان النوم ذهب تمام من المستيقظ من النوم ومن ثم يبدا بالتقبيل العميق حتى يصل الطرف الاخر الى الاستثاره ,, وعندها يصبح الامر عادي ,,وبالنسبه لي لن انزعج ابدااا بالعكس ساحترم مشاعرها واتفهم ذلك جيدا ولكني لن ابدا فــي الجماع حتى تحدث الخطوات التي ذكرتها بالاعلى لانه بالفعل لابد ان تكون هنك البدايات الصحيحة والتــي تجعل الطرف الخر يتقبل هذا التصرف.. وهنا يبرز فن الزوجة والزوج في التصرف..ولكن هنــاك أنــاس مزاجيون ولديهم قواعد ثابتة لا تتغير فإذا نام لا يستيقظ الا للعمل او لحالات طارئة ويرفض اي شي آخر .. حتى لو كان ممتع فيرى انه يمكن ان يحدث في وقت آخر غير وقت الراحة والنوم..

ليله ساخنه جد لن تنساها زوجتك:

ونحن فى فصل الشتاء الرائع ..... دائما يرتبط فصل الشتاء بالرومانسية ... وجمال الطبيعة
ومعنا اليوم طريقة جميلة ورمانسية ... فى فصل الشتاء تلتمس الزوجة من زوجها الدفء والحنان وبرغم كل امكانيات التدفئة الا ان حرارة دفء الزوج لزوجته اروع من اى احساس الدفء من اى شىء اخر .... عندما يأتى عزيزى الزوج وقت النوم ... بعدما ان تهدء الاصوات ... ويسدل الليل عباءتة السوداء ادخــل انت وزوجتك تحت الاغطية السميكة الناعمة وجعل ظهر زوجتك موالى لك وقم بتعرية جزء مــن ظهرهــا وازح عنها ملابس النوم وانت ايضا قم بتعرية جزء من بطنك وصدرك ..... ثم اللتحم بها ليلامس صــدرك وبطنك الدافئ ظهر زوجتك واحتضنها وضمها أليك وجعل وجهك بقرب رقبتها وخدها حتى تشعرها بــدفء انفاسك .... ولا تنسى ان تمرر يدك برقة على بطنها وصدرها .... وقم بتدليك خفييف للصدر مــع تقبيــل الرقبه وعضها عضه خفيفه ثم قم بتقبيلها من شحمة الأذن مع انفاسك الحااره وقم بتمرير لــسانك علــى ظهرها مع نفسك الحار من رقبتها وحتى اسفل ظهرها ستشعر زوجتك بأحساس رائع لا يبارية اى احساس بالدفء والراحة والمتعة ... واستمر على هذا حتى يغالبكم النوم وتناما وهى فى حضنك .

10 خطوات لتجديد جنس الأزواج:

(1) إتباع وسائل الغزل السابقة: أيام الخطبة كانت هناك مداعبات لطيفة بين الشاب والفتاة، وكانا يتبادلان عبارات الشوق واللهفة والإعجاب. وبمرور الزمن ومع زيادة المشاغل ومسؤوليات الحياة اليوميــة تقــل عبارات الغزل وأساليب المداعبة بين الزوج وزوجته. لهذا

كان من الضروري عودة المياه إلى مجاريها والاهتمام بهذا الجانب مرة أخرى. وعلى الزوجة أن تهتم بمظهرها، وترتدي الملابس الرقيقة الجذابة، وأن تستخدم العطور والشموع وتضفي جوا من الرومانسية على العلاقة. وعلى الزوج أن يداعب زوجته، ويلاعبها ويراودها ويبادلها عبارات الحب والإعجاب.

(2) الاهتمام بالزوج من على بعد أحيانا: تقول إحدى الزوجات أنها في الزيارات الأسرية وفي الاحتفالات تراقب زوجها من على بعد. وهذا الاهتمام بالطرف الآخر على وجود مسافة بين الاثنين يولد الشوق والتجاذب ويعمق مشاعر الإعزاز والموجة. وقد يفترض الزوجان أنهما شخصان غريبان تعرفا على بعضهما من مدة قصيرة، وأن كلا منهما يحاول جذب انتباه الآخر وربما لجأ إلى مغازلته. وعند العودة إلى البيت تشعر المرأة أنها اصطحبت رجلا جذابا معها إلى العش السعيد.

(3) الانفراد بالزوج والخروج سويا: الاتصال بالزوج وهو في العمل أو في أي مكان آخر وتحديد موعد للالتقاء به والخروج معه في نزهة عملية ممتعة. وفي هذه الحالة تشعر المرأة أن الموعد مع زوجها موعد خاص وأنه ملكها وحدها. ويمكن أن يجلس الزوجان في كافيتيريا

أو علة شاطئ البحر وأن يتناولا مشروبا، وتتشابك أيديهما ويتلامسان ويجلسان تحت النجوم الساحرة الجميلة.

(4) استعادة الذكريات: ينبغي العودة إلى حياة الرومانسية السابقة واستعادة الذكريات الحلوة أيام الخطبة وفترة التعارف الأولى. ففي تلك الفترة كانت العاطفة متقدة واللهفة طاغية، وكان لكل كلمة رقيقة معناها المؤثر، وكل لمسة تأثيرها العميق. وبإمكان الزوجين أيضا أن يقلبا صفحات الألبوم لمشاهدة صور الخطبة والزفاف، وأن يزورا أماكن اللقاءات الأولى، ويستمتعا للأغاني التي كانا يسمعانها في تلك الفترة.

(5) التوجه إلى فندق مريح أو حديقة غناء: أيام الخطبة كان الزوجان يرتادان أماكن جميلة ويقضيان أوقاتا رائعة معا.. في الفندق أو الحديقة . وتكرار الزيارة إلى تلك المواقع يجعل الزوجين يستعيدان أيامهما الحلوة ويشعران بالسعادة والانطلاق، وتتولد الجاذبية الحارة من جديد وتصبح ممارسة الحب عملية أكثر إمتاعا ونشوة.

(6) نظرة جديدة إلى شريك الحياة: في بعض الأحيان تعجب سيدة أخرى بالزوج في اجتماع ما أو في حفلة وتظل ترمقه باهتمام مثلما سبق وأن فعلت الزوجة بزوجها قبيل الخطبة وأثناءها. هذا الإعجاب الذي قد يجده الزوج من نساء أخريات أولى أن يحصل على مثله من زوجته التي كانت أول من اختارته! إنه من المثير ومن الممتع حقا أن تعامل الزوجة زوجها وكأنه صديق "بوي فريند" جديد. وتنظر إليه من زوايا أخرى مختلفة. في مثل هذه الحفلات وغيرها من المناسبات يمكن للزوجة أن تهمس في إذن زوجها وتطلب منه العودة إلى البيت مبكرا ليكونا معا وليقضيا ليلتيهما سويا وكأنهما عروسان جديدان!

(7) الإمساك عن ممارسة الحب حتى آخر لحظة: أهم مزايا الزواج هو العلاقة الوثيقة الملتزمة. والشعور بإمكان ممارسة الحب في أي وقت. إلا أن الخبراء يقولون أنه لكي يحقق الإنسان أقصى درجات المتعة من

المعاشرة عليه أن يمتنع لفترة من الزمن عن الجنس وهذه الفترة قد يصل إلى عشرة أيـــام أو أســـبوعين. هذه الامتناع يثير الخيال ويؤجج الرغبة. وأثناء فترة الامتناع يمكن للزوجة – على سبيل المثال – أن تقرأ رواية رومانسية أو تتخيل وضعا

جديدا أو تحلم بوصال جميل.. الخ وبعد ذلك تنتظر، حتى إذا وصلت إلى نهاية حبال الصبر ووجدت أنـــه لا يمكن الانتظار أكثر من ذلك يمكنها أن تحقق رغبتها وتمارس الحب.

(8) لمسة رومانسية جديدة: في بداية العلاقة كانت الزوجة تهتم بزوجها اهتماما خاصا، ويدخل البيــت فيراها في أحسن صورة. وقد ترتدي له من الملابس ما تنعشه ويثيره. إلا أنه بمرور الزمن تقل الرغبة في إدخال البهجة إلى نفس الطرف الآخر – ربما لكثرة المشاغل ومتطلبات الأطفال وزيادة المسؤوليات..الــخ. إلا أنه ليس هناك ما يمنع من تجيد اللقاءات الحلوة الأولى، ومن ارتداء الملابس الجذابة، ووضع الشموع، واستخدام الطور.. الخ. إن الزوج يحب أن يجد شيئا خاصا

ينتظره. وهذا الشيء يدل على أنه إنسان "خاص" وله مكانة "خاصة" ووضع "مميز". إنه إنسان يستأهل كل مبادرة رقيقة وحفاوة جميلة. ويكون أسعد وأسعد إذا استقبلته زوجته بطريقة حلوة فيها جاذبية وفتنة و... إغراء!

(9) مزيد من المداعبة والمرح: كان شهر العسل والفترة الأولى من الزواج عصرا ذهبيا

جميلا. وكانت المداعبات والضحكات ووسائل المرح كثيرة. واستمرار ذلك حتى ولادة الطفل الأول ثم الثاني مع استمرار دفع الأقساط المختلفة. وبالتدريج تدهور مستوى المرح والانشراح وغاصت العلاقة الحميمــة وسط ركام المتاعب والمشاغل وتبعات الحياة اليومية. إلا أن الحياة الزوجية والعلاقة بين الرجــل والمــرأة ليست علاقة روتينية جامدة. وهناك مجالات متاحة لمزيد من وسائل المرح والمداعبة والمزاح، ويحــرص كل منهما على أن يعمل للطرف الآخر شيئا

يحبه أو معروفا يسعده.

(10) الابتعاد قليلا يشعل اللهفة ويزيد المحبة: أثناء الخطبة وفترة التعارف الأولى كانت اللهفــة متقــدة والخيال جامحا والرومانسية هي طابع العلاقة السائد. وهذا الخيال جامحا والرومانسية هي طــابع العلاقــة السائد. وهذا شيء طبيعي بسبب البعاد وعدم اللقاء إلا خلال فترات متقطعة، بخلاف الزواج الذي يكون فيه اللقاء دائما أو شبه دائم. لهذا يستحسن أن يفترق الزوجان لبعض الوقت ليلتقيا ثانية فــي لهفــة وشــوق وبدافع الحب والحنين. فمثلا يمكن أن تشغل الزوجة نفسها بالدراسة في أحد معاهد الكمبيوتر أو اللغات، أو تقوم بنشاط اجتماعي في خدمة البيئة، فيما يتوجه الزوج إلى النادي لممارسة الرياضة التــي يحبهــا، أو يلتقي في جلسة مودة مع أصدقائه، أو يمارس هواية مفيدة.. الخ. وهناك مثل مصري يقول "ابعــدوا حبــة تزدادوا محبة". وهذا يدل على أن الابتعاد لفترة محدودة يولد مشاعر الحنين والإعزاز، ويجعــل كــلا مــن الزوجين متلهفا إلى لقاء الآخر.

الجماع بفنون مثيرة:

هل جربتم الجماع بفنون مثيرة تغير روتين الجماع الطبيعي المعروف للكل مثلا الجماع في منطقة الـصدر للزوجة يستخدم ذلك لكسر الروتين الجماعي والدورة وذلك بطريقة الزوج يضع القضيب في صدر الزوجة بطريقة مثيرة لشعورها روووعة والزوجة تلاعب ذلك الشئ على صدرها وحلماتها واجزاء صدرها من جهات مختلفة هذه الطريقة قد تكون غريبة عند البعض بس بين الزوجين الامر طبيعي في نظري وهي وجهة نظر شخصية وبالنسبة للانزال بالاتفاق بين الزوجين في المكان المناسب.

طريقة مثيره للجماع لن تنساها الزوجة أبداً:

عزيزي الزوج أختر يوم عادي لا يكون فيه أي مناسبة وقم بشراء هدية ثمينه خاتم ذهب ويكون حلووو مرررره أو أي هديه أخرى تحبها زوجتك وتتمناها وأذهب الى البيت وخلك طبيعي جداً وعند دخولك الى غرفة النوم من أجل اللقاء الحميم قم بوضع الخاتم في يدك وعند قدوم الزوجه قم بعمل ماتستطيع من المداعبه المتبعه دائما وبعد بدأ الجماع بدقائق أسحب يد زوجتك وقم بتلبيسها الخاتم وقل لها هذه هديه لكي يازوجتي الغاليه وياحبيبتي طبعاً هي راح تطير من الفرحه وراح تدخلك في جو حلو مره بسبب فرحتها وحاول أن تقول لها كلام رومنسي على قدر ماتستطيع وبعد ذلك لن تنسى هذه الزوجه تلك الليله الجميله وكذلك قم بشرا عطراً باريسياً جميلاً جداً بشرط لم يسبق لزوجتك أن أشترته وكن مخبأه تحت الوساده وأثناء عملية الجماع قم بإظهاالعطر وعطر به زوجتك وقل هذه هديه لكي ياحبيبتي وبعد ذلك كلما تعطرت الزوجه ستذكر تلك الليله الجميلة وستشتاق إليك.

– وقد يقول الشخص يعني لازم الممارسه ما تصير الا عن طريق هديه ما بنقول كل ممارسه تتم ولازم يكون هديه كل شهرين هديه طيب الرجال ما عنده قوت يومه ولاحظت الزوجه ان الرجل لم يأتي بهديه لها هل تتوقع ان تقوم بالرومنسيه نفسها عند اهدائها الهديه....؟!

– الجواب: أخي لا تحزن أشكرك على مرورك الجميل ليس من المنطق أن يشتري الزوج هديه عند كل ممارسة جنسية هذه الطريقه نوع من التغيير وأنا أرى أنها من أفضل الطرق وذلك من أجل أن تعشق الزوجه تلك الليله الجميله ومن أجل أن تشتاق الى زوجها بسبب تلك الهديه اللتي تم تقديمها بوقت غريب وجميل أخي ليس المطلوب في تقديم الهديه هو أن تقوم الزوجه بالرومنسية المطلوبه ولكن المطلوب هو التغيير في طريقة تقديم الهديه ولكن الرومنسية قد تجدها فيما بعد لآن الزوجه كلما رآت الهديه او تعطرت من العطر سوف تذكر والوقت الذي قدمت لها فيه الهديه وهذا سيكون سبب في إشتياقها للجماع فالهديه لها ردة فعل ايجابيه واكيد المرأة تسعدها الهدية ولا يشترط ان تكون الهدية غالية الثمن!! وممكن احيانا تكون الهدية من بعض مطالبها!! تتقدم بصورة هدية ويضرب الزوج بكذا عصفورين بحجر..وممكن تكون وردة وممكن تكون كيكة وممكن تكون اي هدية المهم انها تشعر باهتمامه وانه ذكرها بغيابها .. هذا كله

يخلق عندها نوع من الثقة بالنفس والرضا عن المحبوب واستعدادها النفسي للتضحية والعطاء بلا حـــدود ... واكثر ما يمكن ان تقدمه ويسعد زوجها هو ارضاءه جنسيا رداً لجميله معها ..

طريقه خاصه تقول فيها لزوجتك صباح الخير:

ينصح باستعمال هذه الطريقة عندما تكون الزوجة فى حالة نوم عميق جدا واليكم الطريقة:

يستيقظ الزوج فى الصباح وان وجد زوجتة فى نوم عميق ياتى من خلفها أن كانت تنام على جانبها وببطء شديد يحاول ادخال يده اسفل ملابسها الداخلية السفلية محاولا الوصول إلى بظر زوجته وعندما يصل أليـــه دونما أن تستيقظ زوجته يهدئ قليلا لكي يعتاد جسم زوجتة على وجود يده فى هذا الموضع ثم بهدوء شديد يبدأ فى مداعبة بظرها بلطف أن كان زوجته نومها ثقيل فسيأخذ ذلك وقت وربما تحلم زوجته به اثناء ذلك بأنه يجامعها فى الحلم وان كان نومها خفيف فسوف تستيقظ وبحركة لا ارادية سوف تلتفت الزوجـــة إلـــى الخلف يكون الزوج فى انتظارها ليقبلها على شفتيها ويعض شفتاها عضه خفيفه جدااا ويقول لها صـــباح الخير ياحبيبتي (أحبك) يفضل أن تكون يد الزو ج دافئة حتى لا تشعر بها الزوجة فى بعض الأحيان تـــشعر الزوجة بيد الزوج منذ البداية ولكنها تتركه كى تستمتع.

لمن يريد أن يشوف زوجتة بالملابس الداخلية:

كيف ندع الزوجة تُبدع في لبس الملابس الداخلية و نشوف المستخبي و نستمتع ؟و ما الاسباب التي تـــدع المرأة ان لاتلبس الملابس الداخلية؟

أعتقد أن الزوج له طريقته الخاصة بالتمتع بمفاتن زوجته واهم طريقة هي التفاهم والإقناع بطرق عقليـــة منطقية يعني ان تجلس مع زوجتك وتكلمها بصراحة وتخبرها أن رؤيتك لها هو أمر حلال وهو حقك أصلاً ولكن أخبرها هذا الكلام بطريقة لطيفة محببة وليس بالقوة ومن ثم لاعبها قليلاً وكأنها طفلة صـــغيرة وإن ارتدت الامبس الداخلية (وانحاشت تحت الغطاء) ازعه عنها بطريقة المزاح واللعب ومرة بعد مرة سيصبح الأمر طبيعي عندها وستصل إلى ما تريد

ولكن تذكر جيداً: تصرف بحكمة وعقل ولطافة ورومانسية مثلاً تتفاهم معها وليس امر منك لأجـــل مـــاتنفر منك ومن طلبك يعني تجلس معها وتصاررحها مثلا انا ودي تغيرين لبسك بانك تلبسي ملابس داخليه فقـــط بس لاتفتح الموضوع مباشره خل فيه جو تحس انها مستعده تتقبل الكلام الي تقوله فيه طرق بـــسيطه راح تساعدك شوي بس شف النتائج راح تطول شوي

– الطريقه الأولى: اذا تلبسها وتتغطى انت ماراح تستفيد وش راح تسوي قلها غمض واربط عيونها ثم قل لها تدورك بكذا ماراح تستحي وانت تاخذ راحتك ثم يجي دورك

- اللطريقه الثانيه:صندوق الرغبات: صندوق الرغبات يا حبايبي هي لعبه مسليه بين الزوجين وهي كالتالي يتم الإتفاق بين الزوجين على كتابة كل واحد منهم رغباته بغض النظر عن هذي الرغبات مع الحرص على إحترام رغبات كلا الطرفين وعدم الإستهزاء بها على شرط أن كل واحد يكتب رغباته دون علم الآخر يعني هو يكتب إللي بخاطره على أوراق صغيره وإنتي بالمثل بعدها تطوى الأوراق جيدا وتوضع بالصندوق الصغير وتخلط جيدا وعليها يتم سحب ورقه كل ليله طبعا كل واحد بدوره ولابد تحرصون على عدم الغش وبها الطريقه حبايبي راح تتولد عندكم الرغبه والتشويق هذا إذا ماكنتم راح تتحرون وصول الليل بشوق كبير لمعرفة كل واحد منكم رغبات شريكه وطبعا لا تنسون المتعه من وراء تطبيقها فهي راح تكون مثل اللعبه البريئه وطبعا هي فرصه لمن يشعر بالخجل بالتصريح برغباته شفهيا للبعض منكم .. عاد إستخدموا خيالكم وكتبوا شنو إللي في خاطركم ولا تستحون ترى إللي إستحى مات ..

- الطريقه الثالثه: تشتري لها قطعتين ملابس داخليه وتشتري معاهم سلسال حسب ميزانيتك بس يكون شكله فخم مو غالي يعني فيه لمعه شي زي كذا وتقول لها عندي لك مفاجأه تغمض عيونها وتلبسها الأول ثم تفتح ووتشوفه بعدين تغمض مره ثانيه وتلبسها الثاني ثم تفتح تشوفه ثم تقولها غمضي مره ثانيه وتلبسها العقد وتقولها فتحي

- الطريقه الرابعه: تلبس الملابس الداخليه وتسبحون مع بعض ممكن في البانيو واذا تبي تغير تطلع لها الملابس من الدولاب وتقولها نفسي تلبسين هذا وتكون مجهز الحمام البانيو فيه رغوه ومن هالحركات هذه اشياء مني مساعده بس انتبه لاتكون ورا بعض عشان ماتستحي بعدين هالطرق راح تساعدك بس لاتسويها وررا بعض عشان مايكون عندها ردة فعل عكسي وانت حاول دايم تمدح جسمها وتعزز ثقتها بنفسها ومهد لها الموضوع الان مثلا تلبس قصير حد الركبه بعد اسبوع اقصر بشوي بعدين تقدر تلبس الملابس الداخليه وقت النوم مع اني اشوف في قمصان نوم اكثر جمال واغراء من الملابس الداخليه لوحدها لكن ايضا التغيير مطلوب...وخفف عليها ايضا الضغط نفسي فحاول ببداية الامر تكون الاضواء خافته بعدين ممكن تكون في اناره بعد فتره.

تمثيل الخجل أثناء الممارسة الجنسية:

ثمة نوع من الرجال لا يستمتع إلا بفك عقدة الحياء والخجل لدى المرأة أثناء ممارسة الجنس ...ولذلك تسيطر عليه نزوة غريبة، مفادها أن على زوجته أن تتصنع عقدة الخجل كلما أراد الممارسة معها، لأنه سئم من اعتيادها عليه.. وهو يحب حين تلعب زوجته مثل هذا الدور، أن يدهشها من جديد بتعرفها إلى عالم الجنس وما يخبؤه من متع...ولذلك يسمعها كلاما إباحيا فاحشا، ويستمتع بتعريه أمامها كأنه يستعيد طقوس ليلة الدخلة، ويجد لذة كبرى عندما ترتعش من رؤية منظر القضيب، أو عندما يشد كفها لكي تلمسه..وكأنها عذراء يمارس معها للمرة الأولى ....قد يكون ذلك من باب التغيير وكسر الروتين لأن

الإعتياد على جرأة المرأة كل ليلة قد يصيب الرجل بالملل ...لذلك احيانا التمثيل واصطناع دور الخجولة قد يغير من الجو احيانا .....

لكن هل تتوقعون راح تقدرون تمثلون هالدور !!!! وتعيشون هالجو بعد فترة ما التعود على بعض ؟!!!!

وقد يقول شخص انا افضل ان تكون المراه بطبيعتها لان الخجل المصطنع يشعر به الرجل وقد يصيبه بالاحباط لانها تمثله وقد يؤدي الى نتائج عكسيه خصوصا اذا كان الرجل في قمه اثارته ويريد من زوجته ان تبادله بنفس مقدار الاثاره التي عنده.

الجواب أنا لا أقصد تمثيل الخجل في العلاقه الجنسيه دائما .. بل اقصد ان تغير الزوج من نوع العلاقه فترجع كايام الزواج الاولى لمجرد التغيير .. لا اقصد ان تعود للخجل مره اخرى.. فقط تجرب لترى ردة فعل زوجها عند الممارسه الجنسيه..والتمثيل يكون بطريقه الدلع امام الزوج مثلا تقول له ما اعرف؟ اذا طلب منها شي أو تقول استحي مو متعوده وتسوي حركات بوجها يعني مستحيه او ان تقوله علمني يعني يكون فيه دلع وابتعاد عن الروتين

أيها الرجل .. **تعلم كيف تقوم بإغراء زوجتك:**

هل فكرت اخي الكريم ان تغري زوجتك يوماً برجولتك..وان تثيرها بسحرك..وتجعلها تصل للإفتتان بقربك..؟ اعلم قارئ أسطري .. انك مأجور بإذن الله بفعلك هذا..في زمن ظهرت فيها الفتن في البر والبحر , واني قد اتجرأ في كلماتي .. ولكن تأكد انها لن تكون مبتذلة او كتبت من فراغ او لملء صفحة من صفحات الكتاب.. ولعلمي ايضاً بتحرج كثير من النساء من طلب هذه الأمور من ازواجهن .. اذ جرت العاده ان تقوم المرأه هي بدور الإغراء في العلاقه الزوجيه..ولاتنسى (انه كما تحب ان تتزين لك زوجتك وتظهر امامك بكامل زينتها الداخليه والخارجيه هي ايضا ترغب بأن تتزين لها وتظهر لها بكامل رجولتك وفحولتك الخارجيه والداخليه)..وبإغرائك لزوجتك سوف تكتشف انك المستفيد الأكبر اذ تعزز انوثه زوجتك أمامك وتجبرها بشكل رقيق على القيام بالمزيد لأجلك.. ولله من وراء القصد ..نبدأ بسم الله :

– النظره: نظرة الشوق واللهفة التي تغمر بها زوجتك بعد غياب نهار .. ونظره الاعجاب الثاقبه التي ترمق بها عينيها مباشرة مع ابتسامه خفيفه ستجعلها تذوب خجلا وسيتراقص قلبها فرحا..

– العطر: حاول معرفة ما يثير زوجتك من عطور وقم باستشارتها عند الشراء، وخصص لزوجتك عطراً خاصاً لاتضع منه الا في أمسياتكم الخاصة.. فليس من اللائق ان تنام مع زوجتك وانت برائحه غير طيبه او بغير رائحه تماما..

– الصدر: لهذا المكان ميزة عند الكثير من النساء دون ان ينتبه الرجال لهذا.. فجرب ان تلبس يوماً قميصاً مفتوحاً أو البقاء بلا قميص مع فرد كتفيك وجلوسك باستقامه .. الملابس والتي قد تجذُب بها زوجتك وشريكة حياتك .. نعم اخي الفاضل ، يجب ان تكون ملابسك طوال اليوم غير تلك التي تلبسها لزوجتك فقط

، و في مراكز المستلزمات الرجاليه ستجد الكثير من الانواع.. جرب شراءعدد مـن الاشـكال ..الـضيقه والشورت وغيرها ..

– رائحة الفم: نجد بعضا من الرجال يشتكي من رائحة فم الزوجـة .. ويغفلون رائحتهم هم ، فيا أخـي رفقاً بزوجتك لا تأكل الثوم والبصل وتقربها، ولاتدخن السجائر والشيشه وتقربها، ولاتـصحو مـن النـوم مباشرة وتقربها..يجب ان تكون احدى عاداتك الحسنة قبل لقاء زوجتك ان تغسل فمك جيداً وتفرش اسنانك بمعجون رائحته منعشه (وان كانت زوجتك تشكو من هذه المشكلة فبمجرد رؤيتها لك تفعل ذلك .. سـتفعل مثلك)

– نبرة الصوت: بتحوير صوتك العالي المعتاد والتحدث برقة آسرة وبتنهدات غير مبالغ فيها والضغط على بعض الأحرف وانتقاء اجمل العبارات .. مع المصداقيه في الحديث (فما يخرج من القلب يصل للقلب)..ستلهب قلب زوجتك وتستميلها بعذوبة حديثك ..الأمر يستحق التجربه

– تقويه العضلات: فبناء جسم رجولي قوي يختلف تماما عن جسم هزيل ضعيف ، او جسم متهدل وبطـن بارز، أنت تعمل على جعل زوجتك تشعر بالأمن بقربك والفخر بقوتك وجاذبيـتك..

– نعومه الشفاه: اذا كانت القُبـل امر محبوب .. لن تكون كذلك ان كانت من شفاة جافه متشققه تبعـث على الاشمئزاز، جرب استخدام مرطب الشفاة يومياً..

– الاهتمام بنظافه الجسم عموماً : هي في البداية سنة نبويه وطهاره فطريه كما قال صلى الله عليه وسلم : فلاتتواني عن الاقتداء بالرسول عليه افضل الصلاة والسلام ، وكسب القبول اللامتناهي من شريكة حياتـك برؤيتك نظيفاً على الدوام.

– الانصات اليها وقت الشكوى: من اكثر الامور ابهاراً في قوة التأثير على الزوجات .. هو طولة البـال وسعة الخاطـر من الزوج حينما تلجأ اليه زوجته لتشتكي من هموم الدنيا وعناء

– الاطفال والارهاق في العمل : حتى وان كانت تشكو بصوت مرتفع وبنبرة تذمر .. دعها تتكلم وتفرغ كل مشاعرها السلبيه ولا تحاول ان تقاطع حديثها لإيجاد الحلول .. فقط ربت على كتفها ، تعاطف معها .. ادع لها بالإعانة والجزاء من الله بلطف.. ستدهش من سرعة تحسن نفسية زوجتك وشعورها بالامتنان نحـوك لقيامك باحتوائها .. وستشعر انه لن يستطيع احداً فهمها كما تفهما أنت.

كيف يذوب التمساح (الزوج):

ليس من الصعب أن تجعليه يذوب بين يديك ! لاتحتاجين سوى لنصائح ستعطيك النتيجه المبهره وستكونين قادره على إذابته متى أردتي ! ليس فقط هذا بل أجعليه يعشق البيت ويذوب بمجرد رؤيتك ! كيـف ؟ فقـط بتلك الممارسات البسيطه ! !

- كوني دائما مستعده للجماع مع زوجك وبأي مكان وزمان .. وأهتمي بنظافتك الداخليـــه والخارجيـــه ... وأحذري أن يطلب منك زوجك الجماع وتستأذنين منه لحظات للذهاب إلى دورة المياه و تنظيف نفسك ..
- أجعلي كل أرجاء المنزل غرفة نوم لكم .. ولا مانع من النوم في كل غرفه ليله أو ساعات من الليل وذلك للتجديد والنشاط
- أستمتعي برؤية زوجك و أشعريه أن وجوده يثيرك جنسيا و إن أقترب منك أرتجفي من شـــدة الـــسعاده بقربه
- جددي في شكلك ولبسك بأستمرار ولا تترددي في تغيير ديكور المنزل متى ما رأيتي زوجـــك متملـــل أو يشعر بالتعب والكآبه
- إذا حضر زوجك من العمل أستقبليه بحضن دافئ وعطر جذاب و " قبله " ساخنه تجعله يتمنى الجماع في تلك اللحظه وينسى هموم العمل
- اذا أراد زوجك الخروج من المنزل رافقيه حتى باب المنزل ولا تدعيه يخرج إلا بعد أحتـــضانه وتقبيلـــه ومداعبته في المكان الحساس بغنج ودلال ليكون مشتاق للعودة للمنزل
- في أوقات يكون زوجك خارج المنزل فاجئيه برسالة على جواله وأكتبي (أنا الآن أستعد لـــ لقاء زوجي وحبيبي ورووح قلبي.. ما نصيحتكم لي في اللبس وكيف يريد أن يشاهدني حسب توقعاتكم الكريمه "
- أبعثي له في يوم آخر رسالة وأكتبي فيها " السرير يكاد يحترق من نار " .... " وأكملـــي الرســـاله بكتابة " هل نجد لديكم ما يطفئ تلك النار ؟ "إذا كنتم في أجتماع مع الأهل أو مناسبة أجتماعيه لا تغفلي عن النظر اليه والأبتسام مع غمزة أو نظره تجعله يشعر بشوقك له ... وأن لم يكن معك في نفـــس المكـــان (الرجال لوحدهم والنساء لوحدهم) أرسلي له مسج على جواله وأكتبي " رغم أن الناس حولي كثيـــرين إلا أني أشتاق لحضنك الآن وتقبيل شفتيك "
- لا تخجلي من وصفه بالحبيب والغالي أمام الجميع .. وفي حضوره كوني حريصه على مدحه والأشـــاده بحبه وحنانه أمام أهله وأهلك وأصدقاءكم ..
- أطلبي منه في أحد الأيام إذا كنتم لوحدكم في المنزل أن يبقى عاري تماما ويتحرك فـــي المنـــزل وأنتـــي أحرصي على التغزل بجسمه وفحولته وإثارته لك !!
- على الأكل لا تهتمي بنفسك فقط .. بل أهتمي بزوجك وكوني حريصه على أن يأكل من كل الأصناف وأن يتناول من يدك جزء من الطعام
- في السيارة داعبيه وأمسكي يده مع الضغط عليها بشوق .. وفي بعض الأوقات تحسسي وتلمـــسيه دون أن تشتتي تركيزه عن الطريق ..

- حاولي أن تحتضنيه من الخلف بشكل متكرر وأضغطي بعضوك التناسلي على أردافه وحركيه ليشعر بـــه ولتكن يديك حول بطنه وأنزلي بها تدريجيا .... هذي الحركه عن تجربة شخصية تجعل الرجـل فـــي قمـــة النشوة والسعاده

- إذا أحتضنك زوجك حاولي أن تستنشقي رائحته بعمق وأدفني أنفك في صدره ليـشعر إنـك تـستمتعين برائحته ولا تنسي بعد أخذ شهيق وأستنشاق رائحته أن يصاحب الزفير آه ساخنه وثائرة .. مع كل الحـب لكم اخواتي النساء.

النظافه الزوجيه هي سر العلاقه بين الزوجيين؟

هذا الموضوع هام ويهم الزوجه وهي النظافه الشخصيه وكيفية اهتمام الزوجه بنظافتها:

- اولا: اهتمام الزوجه في نظافة جسمها من الداخل وذا اهم شيء فا الاسلام حثنا على النظافـه و نظافـة الجسم فيجب على الزوجه الاهتمام بنظافة جسمها بالاستحمام يوميا وبذات في الصيف لانو الاستحمام يعطي حيويه للجسم ونشاط وعلى ذلك تحسي بنظافه ورائحه عطره

- ثانيا: مراعاة الزوجه الاهتمام في جسمها حتى تفتح نفس زوجها فالنظافـه مهمـه للـزوجين لاحظـي عزيزتي لزوجه اذا رائحتك عطره وكذلك الزوج يكون في تجاذب بين الطرفين مثلا اهتمي برائحة جـسمك كما قلنا الاسستحمام يوميا وايضا الاهتمام بالاسنان ذا شي مهم جدا جدا لانو عندما تهتمي باسناك فتكـون رائحة فمك عطره تجذب الزوج لكي وايضا نظافة اليدين والرجلين والمناطق الحساسه مـن الـشعر لانـو الشعر يعطي رائحه كريهه والاستحمام افضل من انا اتضعي روئح دهنيه او عطر فوق جسم متعرق

- ثالثا: اهتمام الزوجه بلبسها بدون تكلف لان اغلب الرجال يحبون الزوجه البسيطه في لبسها ومكياجهـا حتى عطرها يكون عطر رقيق وجذاب كي يستمتع الزوج في كل شيء وهو يتكلم معها بكلام رومنسي يجد الراحه في الحديث والنقاش والتقبل

- رابعا: مصارحة الزوجه بكل ما ترغب فيه او تكرهه حتى يكون بينها ووبين زوجها توافق وهذه النقطه مهمه لابد ان يكون هناك مصارحه في كل أمر كي يكون البيت سعيد والجميع في راحه كي لايكون هناك كتم في أي أمر وبعد ذلك يتحول الا أمر أخر ربما ينكد عليهم الحياة

- خامسا: اختيار الوقت المناسب من الزوجه لمصارحة زوجها فيما يخصهم او فيما هيا تحس فيـه مـن جميع النواحي بدون اي خجل عمل جو رومنسي في وقت يكون الزوج محتاج الى ذلك وطبعا انتي تعرفـي الوقت المناسب للزوج غير ذلك يكون النقاش بكلام معسول ورومنسي كي يكون هناك قبول من الطـرفيين في تقبل الرأي ويكون النقاش جميل بكلام رومنسي واخيرا اقووول النظافه من الايمان

عزيزتي الزوجه...كيف تستحمين؟؟

كم من الزوجات من تظن أن عملية الإستحمام الإعتيادية < ماء صابون شامبو > هي مقومات النظافة الكاملة !!! وللأسف < بدون ليفة أحيانا > !!!لم تتفطن إلى أنها زوجة ... متعة ...لذة

غاليتي الزوجة ...فعلا غريب ان توجد امراه لا تهتم بهذه الاشياء فالمراه لابد ان تحرص على ان تكون وردة فواحة عبقه امام زوجها و حتى امام نفسها فمن خلال اهتمامها بانوثتها و نظافتها و نعومتها تستمد ثقتها بنفسها و احساسها بالسعادة و الجمال ... علما بأن كثير من النساء تهتم بذلك في اول اشهر الزواج وتهملها مع انجاب الأبناء.. غافلين عن أهمية ذلك وبصورة أكبر بعد الإنجاب كطريقة للتجديد وجذب الزوج أكثر...

لتكوني على علم أن رائحتك الزكية هي مصدر جلب أنف ولب الزوج إليك فيبقى منجذبا إليك بقوة لا إرادية بسحر رائحتك الجذابة ..ضروري جدا أن تحرصي على إزالة الشعر من أجزاء جسدك دائما ..كوني تلك الريشة الناعمة التي تسعد بإنكسارها فوق خشونة الرجل..يؤسفني رؤية كثيرات من النساء من لاتعرف إزالة شعر جسمها سوى عندما تتم غزارته ...بربك مالفرق بينك وبين زوجك!؟ إن مسألة إستخدام كل الوسائل التي تزيد من رونقك وطهرك أمر أجده حتمي .. كالاكسجين الذي لايمكن أن تعيشي بسواه ...إستخدمي < الشور جل (الصابون السائل) له روائح متعددة ثم إستخدمي <البودي كريم> بنفس رائحة الصابون السائل ثم إستخدمي <البودي سبراي> بخاخ للجسم بنفس رائحة الصابون والكريم هناك روائح متعددة ..وفي أماكن كثيرة ...والأطقم الكاملة في ذلك لدى محلات التجميل لا حصر لها الأستحمام اليومي وإستخدام العطورات أمر مهم ...عندما تمشين بخطواتك فتعطرين المكان برائحتك التي تبعث من كل جزء في جسدك ... كيف ستجدين زوجك حينها .؟إهتمامك أيضا في المناطق الحساسة أمر مهم وللغاية ...حرصك على نظافة تلك المنطقة تعد النقطة المركزية لكل ماسبق .....أعرف بعض النساء من تستخدم <دهن العود> <المخلط> على حسب الروائح التي يحبها الزوج .. وتعطر ذلك المكان بعد تنظيفه ...بل ومنهن من تقوم بتبخير جسدها بأجود أنواع البخور...لعل الحديث في هذه المسألة يطول كثيرا ..ولعلني ذكرت ما يجلب الفائدة ...وهناك وسائل أخرى كثيرة من ارادت لتبحث وانا على ثقة بأنها ستجد ضالتها ... ومن لم تتعود فهي قادرة على خلق كل جديد..ما دامت تمتلك الإرداة والرغبة لذلك ,,, غاليتي الزوجة ..إسعي لكل وسائل السحر الحلال ,,, من نظافة ..وحسن إستعداد < نومي الأولاد> لا أن يخرج على صراخهم ويعود على صراخهم ..إخلقي جوا رومانسيا هادئا لك وله ...إرتدي أجمل وأجدد مالديك .. ولا تكرري كثيرا ..كوني متجددة دائما ...بمزيج من الروائح العطرية الرائعة أزف الآف التحايا لكل الزوجات ...وبوافر من الشكر أقدمه لمعشر الأزواج واقول <بلغوا زوجاتكم> ... المسك المتسلق هو الافضل ... بعد التنظيف بالصابون الخاص للمناطق الحساسة وليس الصابون العادي(الغسول الانثوي) هكذا يسمى ... وقد سمعت ان مايباع بشركة افون ممتاز ..ثم تشطيف المكان وان امكن الجسد كله بعد الحمام بماء الورد

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

...ثم مسح المسك المتسلق على المنطقة والملابس ايضا...كذلك عمل جلسة لتبخيـر الملابــس الداخليــة واللانجري يعطي تميزا ...تبخير الشعر يعطي رائحة لا تضاهيها العطور ابدا ...كخطــوة اخيــرة تعطيــر الفرشاة وتمشيط الشعر .. ماذا ستكونين ...

زهور الريف رائحة نيتون تاسرني .. وهي تشعرك ومن حولك بانك للتو خرجتي من الاستحمام..

كذلك لاسنزا .. اغراض الحمام قمة في الروعة .. والاكثر من رائع...عندما تكتبين بـــ : البـدي بيـدنت عبارات الحب ..

كذلك السؤال عن منتجات عطرك المفضل لعل بها شامبو ورغوة وسبراي طبعاً ضــروري المــراءه تهــتم بنظافتها وتحرص على هذا الامر وتستمتع بالاستحمام بستخدام جل شور منعش مثلا بالتوت او الفراوله او حتى بالمسك واستخدم سكراب للجسم ولوشن بنكهه او لوشن معطر وديودرنت والباودر وســبري للجــسم كولكشن كامل .. حتى مرطب الشفاه وتعطير الشعر وتبخيره بالعطور الشرقيه ....طبعا ولا ننسى الغسوول الطبي الخاص للمنطقه الحميمه ومتوفر بالصيدليات و الهايبر ماركت وضروري تعتنــي بنظافــة اســنانها باستخدام معطرات الفم والمعقمات وتهتم بنظافة اظافرها وبأزالة الشعر دائماً

ريحة جسمك وملابسك وغرفتك ؟!

خذي كريم مرطب (أي نوع يناسبك) واخلطيه مع أي عطر دهني مركز يعجبك ووزعي الكريم على جسمك بعد الاستحمام وعلشان الريحه تطول تبخري وبس

طريقه تثبيت العطر بالجسم: ((عطر+البودرة الخاصة فيه+ الكريم + الصابونة))

تحممي بصابونة معطرة من نفس نوع العطر اللي تستخدمينه بعد الاستحمام حطي على كامل الجسم كــريم مرطب خفيف واحسن شي كريمات لانكوم بعدها حطي بودرة تلك عادية بدون ريحة ... ثــم بخــي علــى جسمك بخاخ الجسم من ريحة الورد الطائفي ....وحطي على اماكن النبض فيك قطــرات دهــن عــود .... بعدين حطي الكريم المعطر على يديك ورجليك ....والبسي فستانك وعطريه من عطرك ....ثم بخري جسمك ولبسك بالعود الزين ....ولا تنسي قبلها بكم يوم تكونين مقطعة شوي من الصابونة المعطرة وحاطة القطع بين طيات الفستان ....تمتعي بالريحة الزينة وبتظل فيك حتى بعد الاستحمام ....ولا تنسي مزيلات العــرق بعد الاستحمام ومعطرات الفم و لتعطير غرفتك وملابسك

أساليب تعطير الجسم:

يستخدم العطر لإعطاء الإنسان رائحة جميلة على مدى ساعات معينه لتعطيه قبولا بين الناس و خاصة في الأجواء المحيطة فيه ، إلا أن تنوع أنواع العطور و تطورها حول معظمها إلى مثيرات جنسيه بحتــة مــن الدرجة الأولى ، إذ لا يكتفي المتعطر من رش رشة واحدة على جسمه بل يرش كميات كبيره جــدا تجعــل

رائحته تفوح على مسافات كبيره في محيط حركته ، و على الرغم من أن الفتيات يعلمن بتأثير مثـل هـذه العطورات و كمياتها على الرجال إلا أنهم يضعونها بكميات كبيره تؤدي بالرجل إلى الانجذاب الجنسي لها و في ظل الاختلاط بين الجنسين في مجالات العمل و التعليم فأن العطر يتحول من ملطف لرائحة الجسم إلـى مثير جنسي يضاف إلى قائمة المثيرات الجنسية التي تستخدمها المرأة في إغواء الرجل . فلماذا تصر المرأة على استخدام العطر بكميات كبيره علما بأنها تعلم بأنه مثير جنسيا ؟ لماذا تصر الفتاة على إضافة المثيرات الجنسية على شكلها الخارجي علما بأنها تدعي بعكس هذا الشي و تنفي تماما بأنها تقصد ذلك و قد تكـون فعلا كذلك و

لكنها في الواقع فأنها تضع عدسات ملونه و تلبس الملابس الضيقة و تبرز قليلا من شعرها و خصلها بين لفات الحجاب و ترش كميات كبيره من العطور فلماذا تتصرف بهذا الأسلوب؟

– طريقة تعطير للجسم: وأيضا هي طريقة تؤدي لتثبيت العطر لمدة طويلة قومي بالتالي:

* خذي حماماً دافئا وفي آخر الحمام فليكون آخره ماء أقـرب للبـارد الفاتـر حتى تشد بشرتك ولا تترهل من الماء الساخن لا بد مـن إغـلاق المسامـات التي تفتحت في البشرة والجلد أثنـاء الحمـام الـساخن ويكون هـذا عـن طريـق رش الماء البارد في نهاية الاسـتحمام.

* استخدمِ لوشن (كريم) مرطب ذو نوعية جيدة والأفضـل أن يكون كريم او لوشن فواكه أو حـسب مـا تحـبين وتجدينه بالاسواق بأصناف وروائح كثيرة متعددة و جميلة. ادهنـي جسـدك كامـلا باللوشـن. هناك سبراي (رشاش) معطر برائحة الفواكه أو الفانيلا رشي على جسدك منه ولا تكثرين.

* يمكنك حسب الاختيار إن أردتِ استخدمي هـذا وإن لـم تريـدي فالأمـر حسب الاختيار ولكنها تساعد على التثبيـت للعطـر هنـاك بـودره بـدون رائحة وهناك بودرة معطرة تاتي مع مجموعـة عطريـة يمكنـك استخـدام البودرة التي بدون رائحة إن كنت لا تملكيـن المجموعـة العطريـة وترشيـن البـودرة علـى جسـدك من بعيد وليس فركا على الجـسد.

* أنصحك دائما بأن لا تنسي العطر العربي كدهن العـود والمسـك والـذي له من الجاذبية الكثير خـذي قطرات قليلة جدا منه وضعي منـه. ولا تكثرين منه لأن رائحته قوية جـدا

* لا تنسي الديدورانت (مزيل العرق) وأفضل أن لا تستخدمي نوعية السبراي لانها تؤدي لاسوداد منطقـة تحت الابط او حساسية بل هناك نوعية ممتازة تكون كالبودرة ولكن جامدة وبرائحة الفواكه كرائحة النعنـع أو الورد أو الليمون.

•لا تنسي أن تضعي دائما في خزانة ملابسك(دولاب الملابس) القطع العطرية الخاصة بالثياب وتكون عـادة هذه القطع برائحة الورد لانها رائحة خفيفـه لا تسبب الحساسية.

* عطري ملابسك بعطر فرنسي حسب رغبتك أو حسب نوع اللوشن الذي استخدمتيه في البداية هذا يعتمد على ما تختارينه. ولكن نصيحة ....لا ترشين العطر الفرنسي على جسمك لانه يؤدي لسوداد البشرة بالاضافة للحساسية لانه يحوي مواد كيميائية.

* لا تنسي تعطير شعرك وتبخيره مثلا ولكن أنتبهي أن تحرقيه بالمبخرة أفضل ان يوضع على الشعر عطر الفانيلا فهو جذاب ومثير.

* يمكنك تبخير جسمك بالعود الجيد وثيابك ولكن نصيحتي ايضا ان لا يكون التبخير ثقيل العطر والرائحة.

طريقة تعطيرالغرفه :

اللي ماعندها فواحه راح تلاقي هاذي الطريقه تغني عن وجود او شراء فواحه لهذا الغرض.. كل ماعليكي هو وضع بعض قطرات من العطر الزيتي المفضل لديكي (يعني اللي يكون دهني) او قطرات من دهن العود على لمبه الاباجوره التي في غرفتك وهي مطفأه وبعد وضع تلك القطرات اضيئي اباجورتك الجميله وسرعان ماتري بخار صغير يتصاعد من اللمبه لاتخافي فليس هو مؤشر لانفجار اللمبه وانما هو دليل على بدء انتشار العطر,, ومن ثم

وانعمي بالهدوء والرومانسيه والراحه مع عطرك المفضل. طريقة تعطيرملابسك:

ضعي بعض قطرات من عطرك الزيتي المفضل على منديل ورقي.. وغطيه بمنديل او قطعة قماش قطنيه وضعيه بين ملابسك المطويه في الخزانه او علقيه بخيط في الخزانه عند الملابس المعلقه وستجدين رائحه ملابسك غايه في الروعه ولن تلاحظي ان رائحتها قويه ومزعجه.. بل ستلاحظين رائحتها الخفيفه والرقيقه مهما طالت فتره وجودها في الخزانه.

رقص الزوجة امام الزوج واهميته:

هذا موضوع مهم جدا قد تغفل عنه الزوجة كثيرا وهو مهم جدا في عملية التشويق الجنسي وهو الرقص امام الزوج فكثير من المتزوجات يستحون في عملية الرقص امام الزوج ولا تعلم انها تكسر شئ كبير في داخلها وتهمش شئ جميل في الحياة الزوجية وانا عندي معلومات حلوة لاخواتي المتزوجات في عملية الرقص امام الزوج وحابة اكتبها لكم وانشاءلله تستفيدوا منها طرق في عملية الرقص والتشويق االجنسي:

الاولى: اللبسي بدله رقص مصريه مثلا فلرجال يحبونها حتى الخليجين(في محلات قمصان النوم واكثر ماتوجد في السعوديه في الصناعات المصريه) وربطه على راسك وحلق كبيروكحل اسود وروج احمر وولعي النور الخافت في غرفه النوم وادخلى على زوجك وقولى وسع للقمر وابدي في عملية الرقص بطريقة مغرية بحيث تبيني مفاتنك

بالرقص كل جسمك لوحبيتي بطريقة مغرية وبعدها تدخلو جو جميل جدا

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

الثانيه: اللبسي فستان ستاااان لونه يكون زاهي وسيحي شعرك >>استشوار يكون حرير ومكياج(والذي منه) بشرط الفستان يكون فيه فتحه من الصدر واوو رووعة وارقصي عراقي >>والرجال يحب الزوجة لما تغير في عملية الرقص بطرق مختلفة هههه لاتضحكون علي يابنات بس اتمنى تتجرأون شوي هههه الله يعينكم على جوري..

الثالثه: اللبسي شورت وبدي قصير وجعدي شعرك وحطي سلاسل ويكون طالع سر... وحطي كرستاله عليه وحطي وشم على يدك >>لزقات وارقصي دسكو وتنطنطي بشرط

بخفه ماهو تكسرين المرايات وغرفه النوم هههه حطيه فيهاااالانوار الي تطلع الوان الدائريه تسوي جـو جنان ... يبي يقول لك انك مهبوله بس ما عليك راح يسيح معك وبعدها بتعيشي جو روعة وانــا مجربــة هذى الطريقة حلوة وصداها حلو على زوجي وكل

وحدة وحسب زوجها

الرابعه: اللبسي جلابيه واستشوار الشعر ومكياج خليجي وارقصي اماراتي بشرط يكون معاك عصا واذا خلصتي اليوله اضربيه بالعصاية على اي موقع حساس فية بتشوفي زوجــك هههههــه وانــتم عارفين قصدي هههه اوكي

الخامسه: اللبسي اكثر من قطعه وتعالى عند زوجك وارقصي مع كل رقصه افــسخي قطعــه واذا فــسختي ارميهاا عليه الغرفه حطي ضوء خافت وجسمك حطي فيه كله لمعه وافسخي كل

قطعه لين .

دلع X دلع وليله ولا ألف ليله:

بداية هذه الليله الرومانسيه يفضل طبعا ان تقضيها في مكان يوجد به مسبح او على شاطيء خاص البدايه بتجلس أنت وياها جلسه رومنسيه حالمه على شط البحر او على المسبح , بيكون مافيــه الا انــت وهي تحت مظلة العشق والرومانسيه والغزل و العشق,بيروح الليل وانت ماندري , بتقضيه مابين نظــرات لعيون بعض فيها من الوله الشي الكثير, اعلى الطاوله أصابع يديك مفرقه متشابكه بين أصابع يدينها مــره تبوسها إصبع إصبع, ومره ترفع شعرها عن عيونها من شان ما تغيب عينها عن عينــك لحظــه, وأســفل الطاوله بأصابع رجولك تداعب راحة أقدامها.انثر لها كل أشواقك , كل همسه منك تقول أحبك , وكل نظــره من عينك ايضا تقول أعشقك حتى الجنون, مره تقلب لها روميو زمانه .ومره أقلب لها مهرج يضحكها من أعماق قلبها.ومره أقلب لها شاعر يملك كل ابيات الغزل. بعدين هي تقولك بلى مزح هيا عاد . وأنثر وقتها مابقى من كاس الماء اللي في يدك علي ملابسها وأضحك واقول عشان تصدقين اننا حقيقه مو حلم بعــدها اجري وه تجري وراك تبغى تنثر عليها الماء مثل مانثرت عليها وتجري انت وياها على حافــة البحــر او المسبح تتمازحون و تتضاحكون ,, وبعد كذا تضمها وتشيلها على يدك وتذهب الى هذا المكان الرومانــسي

الذي يوجد بجانب البحر او المسبح وبعدين تشربوا شي بارد الكاسه ذي لها وذي لك عشان تروق بعدين تقوم وتعطيها شيكولاته وخصوصا ان المعظم عارف ان الشيكولاته تزيد من قدرة وشهوة المراه جنسياواكلها بيدك بعد ماالشكولاته تاخذ مفعولها راح نروح للحمام طبعا راح يكون الطريق من الباب الرئيسي الى الحمام مباشرة <أكرمكم الله> طبعا المسافه بينهما راح تكون مسار من الشموع نتبعها بعد كذا تروحون تاخذون شاور حلو بماء دافي طبعا ماراح يكون مجرد إستحمام والسلام . راح يكون فيه تدليك و مساج وراح يكون فيه جميع أنواع الأثاره كل مين يبغى الصابونه والصابونه تتزحلق والبحث جاري عنها بإسلوب لا يخلو من المرح والقليل من المكر والخداع.طبعا راح تلبس أي شي غير القمصان لأنه حلو التغيير فمثلا تنوره قصيره جدا أو شورت (كلما زاد قصرا زادت اغراءا واثاره) وراح تلبس من تحته شوية حاجات مصنوعه من الحلاوه بعد اللي هي لبسته مايبغالها لف ودوران على طول تروح لغرفة النوم طبعا راح يكون جاهز رغوه خطيره و كمان بودره عطريه واحلي شي بعدها ريشة الدغدغه وبعدها تقضون احلى ليله رومانسيه جميييله فيها جميع الاوضاع اللي تحبونها وتسعدكم بعدين تدرون أيش راح يصير راح تصحى من النوم وتلاقي هديه جنبها

كيف تجيد المرأه الحديث على السرير:

أنه حديث العشاق المشتاقين غاية الاشتياق بل حديث المحبين الى روعة اللقاء بل حديث القلوب الى القلوب بل حديث الارواح الى الارواح الاجمل.......... انه حديث الاحباب وسلب الالباب وبذل الاسباب . يوجد في حديث السرير كلام لايقال ... وفعل لايمل ... وخيال لايتوقف... وعطش لاينطفىء الا عليه.... بل فيه الكثير والكثير

ومن احاديثه حل المشاكل بين الزوجين فاذا وضعتما رأسيكما على الوساده فداعبي قلبه قبل بدنه

واعرفي ما يبهج نفسه ويريحها وقولي حاجتك اليه وافضي بهمومك اليه وقبلي معها يديه

اخبريه بحبك ان كنتي مخطئه اخبريه بحاجتك الى حنانه وعطفه ان كان هو المخطىء لاتتركي للشيطان عليك طريق فهو يضع عرشه على الماء ويستعرض اعوانه ويقول لكل من جاءه بفعل .قال لم تفعل شيء حتيء يجيء اليه من يقول : لم اتركه حتى فرقت بينه وبين زوجته

فيقول : انت انت فيقربه منه عندما يحين وقت الصفاء على ذلك السرير تقربي منه

فهو اشد ما يكون صفاءاً افعلي ما يحب .....

ان كان يحب التقبيل فقبليه ..... وان كان يحب التلميس فلمسيه..... وان كان يحب المساج فمسجيه

وان كان يحب الكلام فكلميه..... وان كان الاطراء فأطريه..... وان كان يحب الافضاء اليك فأمنحيه......

وان كان يحب الضم فضميه...... وان كان يحب اللقاء فاسبقيه...... وان كان يحب التغنج فكوني له

غانيه...... وان كان يحب التعري فكوني له عاريه......وان يحب التدلل فكوني له طفله......... امنحيه مايطلب........ كوني له امه يكن لك عبدا . مهما كان ثم حادثيه بما تحبين

في هذا المكان تحل كل المشاكل وتختفي في هذا المكان ينسى الرجل مشاكله من اجل عيونك .هل تحسنين فعل ذلك من اجل حبيبك؟ وهل تملكين احاديث للسرير غيرها؟

من احلى الصور الشعرية

ماذا أقول إذا دقّت أصابعه ... بابي برفقٍ ودفءٍ ، كيف ألقاه

ماذا أقول إذا حيّا بطلعته ... ولهفة الشوق دبّت في محيّاه

ماذا أقول إذا راحت أصابعه ... تداعب الفخذ سراً تحت مأواه

رباه من منقذي منه ، وهل بيدي ... سوى السكوت والاستسلام ربّاه

ما لي أرى ركبتيّ اصطكتا شبقاً ... واسترطبت شفتا فرجي لمرآه

قد قدته لسريري غير مالكة ... أمري وهل لي سوى إشباع مرماه

أوّاه ها هو ينضو الثوب عن بدني ... حتى بدا ما اختفى منّي فعرّاه

وراح يخلع عنّي كلّ ساترة ... عن حلمة النهد...عمّا أبدع الله

جسم غرير صبا هيمان في شبقٍ ... حرّان تضرمه الأشواق....ويلاه

وبين فخذيه شيء لست أوصفه ... ولا أخال له في الناس أشباه

متنفخ الأوداج ، والعرق بارزة ... أصلعٌ ، وكثيف الشعر أدناه

لمسته بيدي فانهلّ مدمعه ... أوّاه ممّا سألقى منه....أوّاه

ورحت من دون أن أدري أمصمصه ... ما أمتع المص في قلبي وأشهاه

أحاط جيدي بيسراه فذبت هوىً ... وشدني نحوه شداً بيمناه

وحكّ بظري برأس الأير منفعلاً ... ودغدغت نهدي الغافي ثناياه

وراح يلمس منّي كلّ جارحةٍ ... حتّى تهالكت أشكو مثل شكواه

وراح يولجه حيناً ويخرجه ... حيناً فكدت أحس القلب مجراه

طعن لذيذ بكى فرجي للذته ... وابتل من مائه تحتي وفخذاه

وللسرير صرير زادنا شبقا ... وللشهيق حديث ما قطعناه

أمسى كلانا بذات الوقت لا يسل ... من لذة النيك لم نشعر بعقباه

إن كــان قــد حــطّ فــي أحشائي ... ابنته أو ابنـــه فليكـــن مـــا قدّر الله

وحينمـــا وهنـــت منّـــا مفـــاصلنـــا ... ونـــال منّـــا كـــلانا... مـــا تمنيـــاه

أبقيـــت فـــي زنـــده رأســـي، فقبله ... ولفّ ساقـــي بعـــد الأنس ســـاقـــاه

وقـــال نـــرتاح بعض الوقت ثم لنا ... عـــودة إلـــى ذا الذي تـــواً بدأنـــاه

ونـــام فـــي دعةٍ كالطفـــل بين يديّ ... كمـــا أحـــاطت بأكتافـــي ذراعـــاه

يا لـــــذةً معـــــه أعظـــم بمتعتهـــا ... طوبى لمـــن نالها فـــي النيك طوباه

نصيحتـــي لكم يـــا قـــوم أن تثقوا ... أن السعـــــادة لا مـــــال ولا جـــاه

ولا غنـــــى ولا لبـــــس ولا متـــع ... أخرى كما قد خدعنا بعض من تاهوا

بل السعـــادة في أنثـــى وفـــي ذكرٍ ... الحـــبّ ضمهمـــا والشـــوق والبـــاه

نحن اللـــواتي إذا ما جاء ينكحنا ... فتىً غـــرير مـــن الغلمـــان نكنـــاه

فن وضعيات الجماع

تحقيق النشوى القصوى في الزواج:

لتحقيق حدوث النشوة الزوجية في العلاقة الجنسية الزوجية يلزم من الزوج الاهتمام بالآتي:

1- إشباع الزوجة عاطفيا والاهتمام بمشاعرها.

2- الاهتمام بفترة المداعبات والملاطفة لوقت أطول حتى يتم الترطيب المهبلي الذي يساعد على تسهيل الإيلاج الزوجي.

3- معرفة الزوج بطرق علاج سرعة القذف إذا كان يعاني منها مثل:

1- طريق ماسترز وجونسون - طريقة الضغط المتقطع بأيدي الزوجة.

2- طريقة التوقف والبدء من جديد ناجحة بنسبة 90%

3- طريقة العد العكسي من 500-499-498..... حتى الصفر.

4- شغل الذهن بأمور غير جنسية كالتفكير في حل مشاكل حسابية أو اجتماعية.

5- تغير وضعية الجماع بالوضع العكسي أو الزوجة في وضعية الفارسة.

6- استخدام مراهم مخدرة موضعيا مثل زيلوا كاين قبل الجماع بربع ساعة.

7- معرفة الزوجين بطريقة جي سبوت G Spot

4- عدم التركيز على الجماع كعلاقة زوجية كاملة، لأن التواصل النفسي والتفاهم العقلي والمشاركة الوجدانية ضرورية كلها في العلاقة الزوجية، وهي علاقة إنسانية قبل أن تكون علاقة بهيمية جسدية فقط.

تمر مراحل الاستجابة الجنسية الفسيولوجية بأربعة مراحل هي:

1- دورة الاستثارة - أو الشهوة - Sex Libido

2- دورة الهياج الفسيولوجي - Excitement

3- دورة الذروة (الأورجازم) أو النشوة القصوى - Orgasm

4- دورة الانتهاء (الانحلال) Resolution ، والميل للنوم في الزوج يجب على الزوج علاج أي مشاكل عضوية أو نفسية تقلل فترة الانتصاب أو تعجل بالقذف مثل مشكلة سرعة القذف لإطالة فترة الجماع بما يتماشى مع دورات الذروة عند الزوجة.

تحقيق النشوى القصوى في الزوجات:

أولا: يجب تغير نوعية حبوب منع الحمل الهرمونية التي تؤدي لاضطرابات في الغدد الصماء وقد تؤدي للبرودة الجنسية.

ثانيا: عدم استعمال طريقة آمنة قد يؤدي للشعور بالخوف عند الزوجة من الحمل مما يحرمها من التفرغ للشعور بالنشوة القصوى. يجب أن يتعلم الزوج مصادر الإثارة القصوى عند الزوجة، وهي الشفاه والرقبة وخلف الأذن والنهدين والحلمات ومنطقة البطن والشفرتين والبظر. أما المهبل فهو قناة عضلية خالية من الأعصاب الحساسة فيما خلا بقعة جرفن برك – جي سبوت التي يقال إنها تحقق النشوة القصوى في 50% من النساء على حسب الدراسات السكسلوجية الحديثة مع أن هناك شكوك كثيرة حول موقعها الدقيق في جسد الزوجة.

ثالثا: والزوجة تثار عاطفيا ومزاجيا قبل أن تثار جسديا وعلى الزوج أن يتحكم في مشاعره وأنانيته.

رابعا: يجب معرفة أنسب الأوقات للجماع الزوجي فبعض الزوجات لا تطلب الجماع طوال الوقت بل على العكس كثرة العلاقة تؤدي لشعور الزوجة بالملل والألم أو الفتور والنفور الجنسي. وهناك أوقات تكون الزوجة فيها سريعة الاستثارة الجنسية، فبعض الزوجات تفضل أوقات قبل الدورة الشهرية، وبعضهم أوقات منتصف الشهر القمري 14،15،16 من الدورة، حيث تكون فرص التلقيح قائمة وبعض الزوجات قد تفضل الجماع في أوقات بعد الدورة الشهرية مباشرة وبعض الزوجات لا يتأثرن بهذه الظروف. وتلعب العوامل المزاجية الشخصية دورا كبيرا.

المدة الزمنية لدورة الهياج لدى الزوجه:

تأخذ في النساء من عدة دقائق إلى نصف ساعة، ويتزايد الهياج قبل الذروة من 30 ثانية إلى 3 دقائق. وفترة الذروة في المرأة تتراوح ما بين 3–15 ثانية، وقد تتكرر التقلصات الرحمية المهبلية عدة مرات تصل المدة من نصف دقيقة إلى دقيقتين. أما دورة الانحلال فتستغرق من 10 – 15 دقيقة، وإذا لم تحدث الذروة فإنها قد تستغرق من 12 ساعة إلى يوم كامل مما يؤدي إلى احتقان الحوض، والتوتر العصبي، والآلام بالبطن وأسفل الظهر وغزارة الطمث واضطرابات الحيض.

العلامات الفسيولوجية لحدوث النشوة القصوى لدى الزوجه:

على الزوج أن يراقب التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أعضاء زوجته بحيث ينسجم التفاعل العاطفي والزوجي بينهما، حيث يحدث تورد البشرة بالجسم كله ويحتقن الثدي وتنتصب الحلمات وتتوسع هالة الثدي ويزداد حجمه بحوالي الربع، ويتضخم حجم البظر، ويزداد حجم الشفرة الصغرى إلى ضعفين أو ثلاثة أضعاف، ويتغير اللون إلى زهري والأحمر الخمري، ويتغير لون الفرج إلى اللون البنفسجي الداكن، وتظهر

الإفرازات خلال 10-30 ثانية بعد بدء العلاقة والتهيج الجنسي ويستطيل الفرج وينتفخ الثلث الأسفل، وفي الذروة تحدث تقلصات بجدران المهبل من 3 - 15 انقباضة عضلية لا إرادية خاصة للثلث الأسفل من الفرج على فترات 8 أعشار الثانية.ويرتفع الرحم إلى الحوض الكاذب، وتحدث تقلصات تشبه تقلصات الولادة قبل الذروة في فترة الهياج، وتحدث تقلصات رحمية خلال الذروة وتتوقف هذه التقلصات في فترة الانحلال ويعود الرحم لموضعه الأول.ويحدث توتر عضلي كامل ويحدث إفراز من غدد بارثولين خلال فترة التهيج لتسهيل الإيلاج وترطيب المهبل، وأثناء الجماع تحدث زيادة في معدلات التنفس. وزيادة في معدلات النبض. وفقدان السيطرة العضلية الإرادية أثناء الذروة والرجوع للحالة الطبيعية بعد الذروة.

العوامل المبردة لشهوة الزوجة:

وهي العوامل المنفرة في الزوج، من حيث عدم الاهتمام بالنظافة الجسدية أو لنظافة الفم والأسنان والملابس.

- إحساس الزوجة بكراهية زوجها وجفاف العاطفي تجاهها وقسوته عليها وبخله ماديا وعاطفيا ونفسيا عليها.

- تفورها من رائحة جسده أو رائحة أنفاسه الكريهة بسبب إدمانه على الخمر أو المخدرات.

- إثارة غيرتها أو تفاخره بعلاقته الجنسية مع غيرها وإحساس الزوجة بالخيانة وأنانيته دون مبالاة بإشباع شهوتها واستمتاعه الجنسي السريع، تاركا إياها كإناء يفرغ فيها شهوته مما يجعلها تلجأ للبرودة الجنسية كوسيلة عقابية شعورية ضده.

- يجب إجراء عملية التطبيع بين الزوجين، كالخروج للعشاء سويا ومشاهدة الأفلام معا والتخطيط للمستقبل المشترك مما يمنحهما شعور بالتوحد العاطفي.

- إذا كانت الزوجة تشعر بالجفاف المهبلي يمكنها استعمال مرهم مرطب موضعي **K-y-gelly** وإذا كان الزوج يشكو من سرعة القذف يمكن استخدام كريم مخدر موضعي **Xylo caine cream.**

شروط العلاقة الزوجية المثالية:

- يجب على الزوج الاهتمام بالإثارة الفكرية الخيالية للزوجة قبل بدء الجماع.

- يجب توفر جو شاعري مثل إضاءة الشموع. والموسيقى لها تأثير كبير على الجو الرومانسي. الحديث العذب بين الزوجين، ذلك لأن للإثارة الجنسية الجيدة تأثير كبير على نجاح العملية الجنسية الزوجية. وتلعب التصورات والخيالات والأفلام والموسيقى والألوان دورا بارزا.

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

- يجب تقوية الدافع الجنسي لدى الزوجات وذلك بواسطة تقوية الحوافز العاطفية مــن الــزوج والإثـــارة الجنسية البصرية أو السمعية أو الصوتية أو اللمسية أو الخيالية، عن طريق اســتثارة الجهــاز العــصبي المستقل، وتعتبر نواة الهيبوتلاموس هي المنظم الأعلى له.

- يجب علاج أي مشاكل نفسية لدى الزوجة (قلق – اكتئاب – إحباط)

- علاج أي التهاب أو ألم عضوي أو حوضي أو بولي لعلاج عسر وآلام الجماع.

- يجب وجود انسجام عاطفي ونفسي وجسدي وانفعالي بين الزوجين

- يجب إزالة الخوف من العلاقة الحميمة بين الزوجين والحصول على الثقافة الجنسية الصحية السليمة من مصادرها العلمية، وعدم مشاهدة الأفلام الخلاعية التي ترسب شعورا بالإحباط لدى الزوجات، وتترك شعورا بالحرمان الجنسي.

- يجب على الزوج تطويل وتنويع المداعبات اللامحدودة لزوجته لتهيئتهــا نفــسيا وفــسيولوجيا للعلاقــة الزوجية.

- علاج الزوج من مشاكل الإدمان على التدخين والخمر والمخدرات التي تؤدي لــسرعة القــذف والعجــز الجنسي مما يترك أثره على برودة الزوجات

كيف تساعد الزوجة زوجها لتصل لنشوتها:

إلى من تريد ان تساعد زوجها في ان تصل هي لنشوتها اثناء الجماع, مع العلم بانها غير بــاردة جنــسيا, ولكن لاتعرف الطريقة....اقول في رأيي بأن جميل من الزوجة ان تساعد زوجها لكي تصل لذروتها وقمــة شهوتها , اما الطريقة :

- من الممكن ان تفرك بظرها باصابعها او بعضو زوجها بــدل أن تفــرك بظــرهـــا بأصــابعـــها أن يكون احتكاك الذكر بالبظر أثناء دخوله وخروجه من الفرج على وضع معين يرونه أو تكـــون بوضـــع الفـــارســه ولكن مع الرجــوع للخــلف قــليلآ لمنطقه الفخــذين وانزال صــدرهـــا عليــه أو الجمـــاع وقوفآ فبكل الحالتين يكــون احــتكاك الذكر للبظر مباشر من خلال دخــولـــه وخــروجـــه مــن الفــرج خــصوصآ لو كان الرجل هو الأطول

- ان تداعب نهديها اثناء مجامعة زوجها لها.

- ان تصدر تأوهات وانين فهذه الاصوات فكما هي تلهب زوجها تثيرها ايضا.

- من الممكن للزوج الجلوس على ركبه وهي تتحرك حوله وتلاصقه وتعمل حركات جنسية مثيرة وتحــرك يديه على الاماكن المثيرة في جسمها وهو يقبلها على كامل جسدها

الطريق إلى اللذة الجنسية الكاملة (الجماع) :

الطريق إلى "اللذة الجنسية الكاملة" سهل وميسور بإذن الله، ولكن تعترضه مجموعة من العقبات سأجتهد في إزالتها جميعاً من خلال هذه الإجابة التي أرجو أن تكون دليلاً متكاملاً للزوجات، بل والأزواج ونحن نعرف انه لكي تقضي لقاء زوجي ناجحا فعليك بالاهتمام بما قبل الجماع وما بعده وسأقسم العملية الى ثلاث مراحل لقضاء ليلة رائعة مع زوجتك :

1- مرحلة المداعبات الجنسية الأولية (مداعبات ماقبل الجماع)

2- مرحلة وقت الجماع (ادخال العضو الذكري في المهبل)

3- مرحلة بعد الجماع (مداعبات مابعد الجماع مباشرة)

ورغم أن هذه العملية عبارة عن تجربة عاطفية لا يمكن تقسيمها إلا أن هذا التقسيم ليس إلا لمجرد تسهيل الفهم، فالجهل هو مصدر الخطأ دائما، فكثير من الناس لا يعرفون أن المرأة تحتاج إلى تمهيد وملاطفة قبل أن تستسلم للزوج فى ابتهاج، فهى تحتاج إلى الحب والرقة من جانب الزوج، وتحتاج أيضا إلى تمهيد جسدى عن طريق الملاعبة المثيرة بل إن الرجل الذى يحب زوجته فعلا يحس بحاجتها إلى هذه الملاعبة، بل إن هذه الملاعبة تمثل أمتع ما فى العملية الجنسية بالنسبة للمرأة ويجب أن يفهم الرجل أن جسد المرأة أكثر انفعالا منه وأكثر تأثيراً للمس والضغط والرجل الذى يغفل هذه المداعبة نتيجة لجهله أو أنانيته أو خجله الزائف يجعل زوجته لا تستسلم له تماما بل تتحول العلمية إلى ما يشبه الاغتصاب، وطبعا لا يمكن أن يحقق الاغتصاب ما نقصده من الاتحاد الجنسى اتفاق لحظات ذروة الإثارة بين الزوج وزوجته يجب أن يصل الرجل إلى قمة اللذة فى اللحظة التى تصل فيها الزوجة إلى قمة لذتها، ولذلك على الزوج أن يروض نفسه، وينتظر حتى تصل الزوجة إلى هذه القمة حتى يحدث لهما بدلك الانسجام الجنسى أما الرجل الذى لا ينتظر فإنه يحطم اللعبة الغرامية دون أن يدري ، ويمكن أن نقول أن العملية الجنسية هى المدرسة التى تقضى على الأنانية، لأن الزوج إذا ما فكر فى نفسه فقط فلن يحصل على نفس اللذة الهائلة التى يحسها إذا ما فكر فى رغبات زوجته فالعملية الجنسية يمكن أن تقرب أو تباعد ما بين الرجل والمرأة، والإشباع الجنسى هو إحساس متبادل لا يتحقق إلا إذا حدث تناغم ينتج عنه الانسجام بين الاثنين المداعبات النهائية ضرورية أما عن الملاعبة النهائية التى تعقب العملية الجنسية فهى شىء ضرورى رغم أن الكثيرين يهملونها، إذ يجب أن لا ينفصل الزوجان مباشرة بعد الجماع، بل يظلا متعانقين، لأن الزوج يحس أن زوجته تريد أن تبقى فى حوزته عاطفيا وجسديا وأنها ما زالت متوترة، كما أن الشكر المتبادل بينهما يزيد الروابط العاطفية قوة ,أى أن لهذه الملاعبة النهائية أثرها فى تثبيت العلاقات الزوجية وتحقيق سعادة الزوجين معاً و الطريق إلى "اللذة الجنسية الكاملة" سهل وميسور بإذن الله، ولكن تعترضه مجموعة من العقبات سأجتهد في إزالتها جميعاً من خلال هذا الطرح الذي أرجو أن يكون دليلاً متكاملاً للزوجات و الازواج .هناك تنوع في أشكال تحقق "اللذة الجنسية"، وبالتالي ليس هناك مكان للحديث عن "صواب" أو "خطأ"، ولكن عن أشكال وأنواع:

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

– الحالة المزاجية من قلق أو سرور أو غير ذلك لها دخل كبير في الوصول إلى "اللذة "والشعور بها، كذلك الإرهاق البدني والذهني، وكذلك المناخ المحيط بعملية الممارسة :المكان، الإضاءة، التهيؤ
– نوع وكمّ المداعبة "القبلية" و"البعدية" له دور هام أيضاً.
– مستوى الثقة والانسجام بين الزوجين، وتشاركهما في التفاعل والتعامل مع أحداث الحياة أيضاً عليه معول هام بالنسبة للرجل: تحدث "اللذة الجنسية"، وترتبط بإثارة القضيب، ويتوافق مع القذف الذي يعقبه مجموعة من الانقباضات في بعض أو كل الأعضاء التناسلية، وتفاعلاً مع هذه الانقباضات حدوث –في بعض الرجال" -تعبير أعلى" من أصوات تأوه عالية، أو حركات جسدية لا إرادية أو كلاهما. وهذه التعبيرات قد تحدث أحياناً، وقد لا تحدث، ويستمر الشعور باللذة عند الرجل لفترة ــ تطول أو تقصر ــ بعد القذف. بالنسبة للمرأة: هناك اختلاف واسع بين المتخصصين ــ كما سنرى لاحقاً ــ حول شعور المرأة باللذة الجنسية عمقاً، و"رعشة الشبق" خاصة.
ــ بعضهم يقول بأن هناك نوعين من "الشبق": أحدهما يحدث في "البظر" وحده ولا يتجاوزه، والآخر يبدأ من "البظر" ولكن ينتشر منه إلى المهبل، بل وأعضاء الحوض الأخرى: الرحم .. والمثانة... إلخ، ويتحدثون عن نقطة توجد في بعض النساء "حوالي الثلث" وموضعها في الجدار الأمامي لقناة المهبل، وأن إثارة هذه النقطة هي التي تؤدي إلى حدوث "الرعشة" التي تنتج أو تكون مصحوبة بانقباضات في الرحم، والمهبل، وبقية أعضاء الحوض.
ــ في حين يتمسك فريق بوجود هذه النقطة، ويرتبون المسألة على النحو الذي أوضحناه، ينفي آخرون وجود مثل هذا الأمر تماماً، وإن اتفقوا على أن الجدار الأمامي لقناة المهبل "شديد الحساسية"، وله دور كبير في تحقيق اللذة، وأن الحديث عن وجود "النقطة الساخنة" تلك مجرد افتراض علمي، ولم يتأكد بشكل نهائي في الوقت الذي يؤدي إلى قلق النساء والرجال، وتبرير أخطاء أخرى في الممارسة، بمعنى أن يكون الادعاء بعدم وجود هذه النقطة في امرأة ما مثل الشماعة التي يعلق عليها الزوج والزوجة تقصيرهم في استكمال مقدمات وشروط الاستمتاع.

ترتيبات الجماع الممتع:
ــ التهيؤ، والاستعداد الجيد بتفريغ النفس من المشاغل والهموم قدر الإمكان فشرط الاستمتاع الجيد بالجنس يتطلب حالة نفسية جيدة في أغلب الأحيان كعدم وجود منغصات نفسية أو اجتماعية، أو إرهاق بدني أو أي عارض يحول دون التركيز الكامل في الممارسة الجنسية.
– أيضا لابد أن يكون الجسم في حالة جيدة من النشاط فممارسة الجنس والبدن مرهق ومتعب لا تساعد على لاستمتاع بالجنس ، فالبدن المرهق المتعب الذي أضناه السهر لن يستمتع بالجنس كما يستمع البدن

النشيط الذي أخذ بحظه من الراحة وليس معنى هذا عدم ممارسة الجنس في ساعات الليل المتأخرة ولكن لابد أن يكون البدن مرتاحا نشيطا.

– المكان الذي سيتم فيه ممارسة الجنس بين الزوجين من الأفضل أن يكون مهيئا وهذا يختلف باختلاف الأذواق والمقصود أن لا تكون هناك منغصات أثناء العملية الجنسية.

– لا بد أن يكون هناك هدف من الاتصال الجنسي وهو الاستمتاع بالجنس وإشباع الغريزة لكلا الزوجين وحين يحرص الزوجان على وجود هذا الهدف قبل الاتصال الجنسي فإن ذلك يساعد على الاستمتاع بالجنس.

– عند الدخول إلى المكان الذي ستتم فيه العملية الجنسية قل (اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان مارزقتنا) حتى تكون للزوجين حرزا إن شاء الله من أعين الشياطين وأذاهم.

– تبدأ التهيئة للاتصال الجنسي بالكلام والقبلات والمداعبات , وغير ذلك من حركات مثيرة للشهوة وتساعد على التهيئة للاتصال الجنسي.

– عندما يصبح الزوجان في حالة إثارة كاملة (وهنا لابد أن يراعي الزوجان بعضهما البعض فأحيانا يصل الرجل إلى الإثارة الكاملة والزوجة لم تصل بعد أو العكس) حين يصبح الزوجان في الإثارة تبدأ عملية الاتصال بين الجسدين ويمكن للزوجين ممارسة الجنس بأوضاع مختلفة ويستمر النكاح حتى يصل الطرفان إلى بلوغ اللذة النهائية وهي القذف عند الرجل والرعشة عند المرأة.

– بعد نهاية الاتصال الجنسي تحتاج المرأة أكثر من الرجل إلى كلام لطيف وقبلات خفيفة وأحضان لبضع دقائق وهذا ما يهمله معظم الرجال وهو مما يفسد متعة الجنس عند الزوجات.

ـ المداعبة والملاعبة التي تشمل أشكالاً كثيرة، وفنوناً واسعة.. أخصّ منها بالذكر: مداعبة الأعضاء التناسلية الأساسية: "القضيب" في الرجل، و"البظر" في الأنثى.. إن هذه المداعبة جزء أساسي في تحقيق اللذة، بل وحدوث "الشبق" عند المرأة، والرجل..

ـ مرحلة الجماع: وله أوضاعه المختلفة والمتنوعة، والتي تتناسب مع ظروف وأحوال الرجل والمرأة، وغرض هذه الأوضاع وهدفها تحقيق الإدخال على أفضل وجه، ويلاحظ أن متعة الرجل ووصوله إلى اللذة يكون أسرع من المرأة ـ في أغلب الأحيان ـ؛ ولذلك فإن عليه ألا يستعجل القذف، وأن يتأنى ـ حتى لو قذف ـ ويستمر في البقاء داخل المهبل مع المداعبة والملاطفة حتى تشعر المرأة أنها قضت وطرها، ويسألها عن ذلك، ولا يقوم عنها إلا إذا اطمئنّ أنّ هذا قد حدث.

ـ إذا همّ الرجل بالقيام عن المرأة قبل أن تقضي وطرها فعليها أن تطلب منه أن يبقى، ويستمر، وألا تعتبر هذا عيباً أو "قلة حياء"، فالنتائج المترتبة على عدم الشعور باللذة الجنسية أكبر وأهمّ من أن نتعامل معها باستخفاف، أو نصمت عنها بدافع "الحياء" الذي يكون هنا مذموماً؛ لأنه في غير موضعه، بل ونلوم فاعله لأنه أخطأ في حق نفسه، وشريكه..

ـ لا بأس من معاودة الجماع مرة أخرى ـ بعد وقت معقول ـ يحتاجه الرجل لاستعادة القدرة على الانتصاب، ويحتاجه الزوجان للتهيؤ من جديد لجماع جديد، وربما غسل الرجل لأعضائه يجعله أنشط وأقدر على المعاودة..

إذن: الوصول إلى "اللذة الجنسية" عملية مركبة من خطوات تتضافر، وتتشارك في الوصول، وغياب إحدى النقاط يعيق هذا الوصول.

الوصول إلى الشبق في الرجل والمرأة على حسن إبرام هذه الخطوات، ولا يرتبط فقط بالإدخال والإنزال، ولكن بمكونات الممارسة كلها، وخاصة مداعبة أعضاء الإثارة الجنسية: البظر، الأذن، جانب الرقبة، وحلمات الثدي (في المرأة)، والأعضاء التناسلية (في الرجل).

بحسن الإعداد والممارسة يمكن ضمان أن تحصل المرأة على متعتها، ويحصل الرجل كذلك على متعته (قبل ومع وبعد القذف).

المرأة التي لا تصل للشبق بمعنى "الرعشة" ليست بالضرورة امرأة "باردة جنسية"، فقد تكون بطيئة أو هادئة الاستجابة، وقد يكون زوجها أسرع منها بكثير، وقد يكون هناك عيب في جانب آخر من الجوانب اللازم استكمالها لتحقيق ممارسة موفقة..، وهكذا.

التفاهم والمصارحة، وعدم الخجل من الحوار حول هذه المسائل هو السبيل إلى الانسجام بين الزوجين، واستمتاع وإمتاع كل منهما الآخر.

إذن قولي لزوجك: أريد منك أن تفعل كذا وكذا واسأليه، ماذا تريد مني أن أفعل.. وهكذا.. "ولا حياء في الدين"، وخراب البيوت يبدأ من الفراش غالباً.

يبقى أمر وهوأن الشهر الأول "شهر العسل" ليس مقياساً ولا معياراً للعلاقة الجنسية بين الزوجين فهو مجرد مرحلة يستكشف فيها كل منهما جسده، وجسد الآخر، ومسألة الجنس "الغامضة" هذه.

وسوف أتحدث عن هذه المراحل الثلاث ولكن سأركز حديثي على المرحلة الأولى وهي (مداعبات ما قبل الجماع) , وكيف تستثار المناطق الحساسة عند المرأة (كالثديين و البظر) بالتفصيل , وغير ذلك من الأمور المهمة و (الأسرار الجنسية المهمة) !!غالبا مايميل الرجل الى التركيز على المرحلة الثانية من مراحل العملية

الجنسية (وهي مرحلة الجماع وايلاج العضو الذكري في المهبل) , في حين أنه يقلل من أهمية المرحلتين الأولى و الثالثة.لكن الحقيقة هي أن المرأة (تستثار و تستمتع) بالمرحلتين الأولى والثالثة (أي بمداعبات ما قبل و ما بعد الجماع) وتحتاج اليهما بشكل أكبر من عملية الجماع نفسها , فلا يحصلن على الاشباع الجنسي الكامل اذا (قلت) مداعبات (ماقبل) أو (ما بعد) الجماع.هذه هي احدى الحقائق التي يجب على كل رجل أن يضعها نصب عينيه , فرغبات المرأة

والحقيقة الأخرى هي أن الممارسة الجنسية بالنسبة للمرأة انما هي ممارسة (عاطفية) بالدرجة الأولى , و بالدرجة الثانية يأتي الجانب (الجنسي أو الجسدي) , لذلك تفضل النساء تسمية ممارسة الجنس ب (ممارسة الحب).

الخلاصة: عليك أن تمهد للجماع بهذه الأمور وتكون بالترتيب:

- المباسطة في الكلام.
- القبلة.
- المداعبة بالكلام والحركات.
- ثم الجماع.

إرشادات ونصائح هامة لك ايها الزوج :

- ادخل على زوجتك المنزل بقبلة رائعة وهدية صغيرة غير مكلفة على الاطلاق مثل وردة واحدة صغيرة او قطعة شيكولاتة اومصاصة أو أي قطعة من الحلوى تحبها زوجتك (لن تكلفك اكثر من 50 قرش)
- اعلم زوجتك بطريقة غير مباشرة برغبتك في مضاجعتها وذلك بالقيام ببعض

الافعال الدالة على ذلك مثل :

- قم بالاستحمام وحلاقة ذقنك
- تعطر بعطر تحبه زوجتك
- داعب زوجتك اثناء اعداد الطعام مثلا بالكلام وبملامسة جسدها
- اقترح عليها ان تلبس ملابس داخلية تحب ان تراها بها وتتعطر بعطر تحبه انت
- غير ذلك من الاشياء التي تهيئ زوجتك لهذه الليلة
- حاول ان تهيئ المكان والجو المناسب للقاء وذلك عن طريق :
- اختار مكان هادئ وحاول تغير مكان اللقاء المعتاد بان تغير الغرفة او السرير وجرب مكان جديد ولو يكن ارضية الغرفة
- حاول تعطير المكان ان امكن دلك
- اترك اضاة خافتة وجميلة ويفضل الشموع
- قم بمساعدتها في تجهيز العشاء
- تعشيا سويا في هذا الجو الجميل ودللها ولاعبها اثناء العشاء ويفضل ان يكون العشاء خفيفا محببا للطرفين
- لا تجامع زوجتك وانت متخم بالاكل او بعد العشاء مباشرة بل انتظر ساعتين على الاقل لانك بعد الاكل ستشعر بتخمة وبتكاسل وسيؤثر ذلك بشكل كبير على اداؤك الجنسي فهذا سيتعبك ويضعف انتصابك

– ومن الممكن ان ترقصا سويا بعد العشاء او تحتسيا اي من المشروبات كالشاي او العصائر ومن الممكن ايضا ان تتجاذبا اطراف الحديث في اشياء جميلة كذكرياتكم المشتركة ايام الخطوبة وماشابه ذلك وابتعد نهائيا عن الحديث عن العمل او الاولاد او اي نوع من المشاكل

– من الممكن ان تنام ساعة بعد الاكل مباشرة اذا شعرت بالتعب او الكسل فالنوم سوف يجدد نشاطك

– بعد ان يمر ساعتين على الاقل من تناول العشاء وقد تهيأت وهيأت زوجتك لبدء اللقاء.

– لا تجامع زوجتك نهائيا وانت مجهد بدنيا

– لا تجامع زوجتك نهائيا وانت مشغول ذهنيا او مشغول الفكر

– ابعد عن ذهنك التفكير في اي شئ غير زوجتك وليلتك انسى العمل والاولاد والمشاكل

– اهتم بالنظافة الشخصية ورائحتك ورائحة فمك

– اهتم بتغير مكان الجماع من وقت لاخر واهتم ايضا بتغير وضعية الجماع حتى لا تشعرا بالملل

– لا تثبت يوما محددا اوميعاد للجماع ولكن عندما تشعر انك او زوجتك في حاجة اليه

– زوجتك مخلوق ضعيف عاملها برفق وحنان واشعرها انك تريد امتاعها اكثر من ما تريد لنفسك

– املء بيتك بالحب والرحمة والمودة والمعاملة الحسنة ولا تنسى الهدايا البسيطة فكل هذه الاشياء مفتاح للقاء زوجي ممتع

– لا تنس اتباع الهدي الاسلامي في امور حياتك ومنها الجماع ولا تنس دعاء الجماع

شرح مراحل الجماع الثلاثة (بالتفصيل):

المرحلة الأولى المداعبات الجنسية الأولية (مداعبات ماقبل الجماع **foreplay**) :

هذه المرحلة من أهم المراحل لما لها اهمية من تهئية الزوجة نفسياً وجسمياً لذلك يجب التركيز على هذه المرحلة .لان المرأة تهيج وتستثار بهذه المرحلة ويجب تطويل مدة المداعبة من نصف ساعه واكثر حتى تكون الزوجة متهئيه للجماع. تقول الدراسات العلمية والعملية في مجال الجنس أن المرأة تحتاج الى ما معدله (15 الى 20 دقيقة) على الأقل من المداعبات الجنسية كي تكون متهيئة بشكل كامل لعملية الجماع.فالجماع لا يكون ممتعا للمرأة الا اذا سبقته مداعبات مستفيضة تجعل من المرأة في قمة الاستثارة الجنسية.وكثير من النساء يقولون أنه لا يمكنهن الوصول الى النشوة الجنسية (هزة الجماع) الا اذا سبق الجماع(أي ايلاج العضو الذكري) مداعبات كثيرة. فمهما حاول الرجل جاهدا أثناء (عملية الجماع والايلاج) لايصال زوجته للهزة الجنسية فلن يستطيع ذلك , الا اذا سبق عملية الجماع الكثير من المداعبات الجنسية. وبعبارة أخرى : اذا كانت مداعبات ما قبل الجماع غير كافية , فلا يمكن للمرأة الوصول الى النشوة الجنسية أو الرعشة الجنسية (حتى لو استمر ادخال العضو الذكري في المهبل و تحريكه فترة

طويلة !) , لذلك فمداعبات ما قبل الجماع هي أهم مرحلة بالنسبة للمرأة. فالمــداعبات التــى تــتم قبــل المعاشرة الزوجية لها أهمية خاصة لا تخفى على لبيب، فهناك بعض الغدد التناسلية الظاهرة التــى تفــرز سائلاً مخاطياً لزجا يساعد على إتمام اللقاء الجنسى بلا ألم بترطيب مهبل الزوجة.

والسؤال هنا هو: كيف تهيىء و تثير المرأة في (مرحلة ما قبل الجماع)؟

في البداية يستحسن أن يبلغ الزوج زوجته بأنه ينوي مقاربتها جنسيا (أي يجامعها) قبل فترة الجماع بفترة كافية. كأن يخبرها في بداية المساء أو قبل الجماع بساعات ان أمكن , مما يجعل الزوجة تتهيأ نفسيا للقاء الجنسي فتكون على مستوى جيد من الاستعداد النفسي و الاثارة مع بداية المــداعبات الجنــسية.والعامــل النفسي للمرأة مهم بالنسبة لها الى أبعد الحدود , وهو الذي يتحكم فيما اذا كانت المرأة ستستمتع بــالجنس أو لا, وذلك بخلاف الرجل الذي قد يكون مستعدا للأداء الجنسي بعد ثوان معدودة من التفكير في الجنس و بغض النظر تماما عن حالته النفسية. لكن هذا لا ينفع أبدا مع المرأة , اذ تحتاج أن تكون في وضع نفــسي مناسب كي تستجيب للمثيرات الجنسية.

ويمكن للزوج تهيئة (المزاج الجنسي) للزوجة بعدة أمور منها:

1- ابلاغها برغبته في (ممارسة الحب) قبل ذلك بساعات ان أمكن.

2- الكلاااااام الرقيق: كلام الجميل كلام الحب كلام الجنس   فالرجل يستثار بالنظر بينمــا تــستثار المــرأة بالكلام , وهنا أؤكد على أهمية قول الرجل لزوجته (أحبكِ) قبل كل لقاء جنسي مهما طالت العلاقة بينهما , فهي كلمة واحدة لاتكلف الرجل شيء , ولكن لها وقع جباااااار على قلب المرأة. وفي احــدى المــرات قرأت أن امرأة(انجليزية) في الستين من العمر ومتزوجة من أربعين سنة , كانت تكثر من قول (أحبــك) لزوجها فقط لكي تجعل زوجها يقول (وأنا أحبك أيضا) . ولكن زوجها كان يكتفي بالابتسامة فقط بدلا من قول (و أنا أحبك أيضا) فتصاب هذه السيدة بشيء من الاحباط .فالمرأة تعشق سماع هذه الكلمة السحرية , ولكن حياء الرجال و جهلهم أيضا يقفان عائقا أمام قول ذلك.

3- اللمس و التقبيل والكلام !!: من أكبر الأخطاء الشائعة بين الرجال هي أنهم عندما يلمــسون زوجــاتهم فانهم (يتسرعون) بلمس و استثارة المناطق الجنسية كالثديين و البظر و الشفرتان. وهذا خطــأ كبيــر و فادح أيضا... يجب عليك ان لاتذهب فوراً الى المناطق الحساسه للمرأة من الثديين والفرج ..دعهم اخر شي حتى تتعب الزوجة...فيجب عليك تلميس رقبتها وبطنها ويديها وتقبيلهم ..والظهر ثم ظمها الى صدرك بقوة وحتضنها وقبلها بقوة. اذاً ينبغي (دائما) ترك تلك المناطق وجعلها (آخر ما يستثار و يداعب) في أثناء مداعبات ما قبل الجماع.فتلك المناطق (الثدي والفرج) لا تكون مستجيبة للاثارات الجنسية الا أثناء وصول الزوجة الى مستوى عال من الاثارة, بل وقد تكون تلك الاستثارات (مؤلمة وكريهة) اذا لم تكــن المــرأة مستثارة بشكل كبير.لذا ينبغي البدء أولا باللمس الخفيييييييف والرقيييييييق جدا للكتفين ومنطقة الظهــر والخصر أيضا , وفي هذه الأثناء على الزوج أن يقبل زوجته (بشكل خفيف و رومانسي) في فمها وخــدها

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

و رقبتها وخلف أذنيها وعلى كتفيها , و أن يمزج ذلك كله بكلمات الحب.وعندما يلاحظ الـزوج اسـتجابة زوجته لتلك الاستثارات (كأن تزيد سرعة التنفس لديها), عندها يقوم بزيادة قوة التقبيل وقـوة اللمـس والاحتضان, وفي هذه المرحلة يصبح الثديان قابلان للاستثارات الجنسية. فالقبلـة هـي مفتـاح الجـنس والجماع بما فيها من لذة للزوجين لكن يجب ان تتعلم كيف تكون القبلة او البوسه من مص الشفايف برفق ومص اللسان قبلة خفيفة ورومانسية من الشفايف وعلى الخد والرقبة والاذن..

4- إستثارة الثديان: من المعروف أن حلمات الثدي والمنطقة (الوردية أو البنية المحيطة بالحلمات) والتي تعرف باسم (هالة الثدي) هما أكثر المناطق الحساسة في الثدي. ولكن مـن الخطـأ أن تـستثار هاتـان المنطقتان قبل باقي أجزاء الثدي , اذ انه في عالم الجنس عليك دائما أن تثير المناطق الأقل حـساسية أولا ومن ثم المناطق الأكثر حساسية , مما يؤدي في النهاية الى نتائج مثيرة و تحقيق الاشباع الجنسي الكامـل للزوجة. ففي البداية فان على الزوج (الذكي) أن يقوم باللمس (الخفييييف) لأطراف الثديين مـع تـرك واهمال (الحلمات وهالة الثدي) في بداية الأمر , ويعرف هذا التصرف في عالم الجـنس ب (**teasing**) أو (التعذيب المرغوب!!) , حيث يقوم الزوج باستثارة كل المناطق المحيطة والقريبة مـن الحلمـات مـع تجاهل وإهمال الحلمات نفسها بالكلية وبذلك تصبح الحلمات في غاية الحساسية الجنسية كما تصبح المـرأة في غاية الاستثارة .ويفضل استارة الثدي ب(حركات دائرية) أي عمل دوائر تحيط بالثدي كاملا وتتجه من أسفل الثدي الى الأعلى مقتربة من (هالة الثدي و الحلمات) , ولكن (يجب عدم) لمس أو تحريك (الهالة أو الحلمات) في بداية الأمر. وبعد ذلك بفترة , يقوم بمداعبة واستثارة الهالة والحلمات نفـسها بـاللمس الخفيف أولا , ثم يأتي تبويس الثدي وعضه بخفه ورقه مع اللحس و المص والشفط على الثدي كاملا مـع التركيز في النهاية على حلمات الثدي.وبهذه الطريقة تثور المرأة جنسيا و تزيد كمية الافـرازات المهبليـة بشكل كبير , عندها تصبح منطقة الفرج مهيأة للاستثارات. ملاحظة هامة:عند معظم النـساء يكـون أحـد الثديين أكثر استجابة للمثيرات الجنسية من الآخر , لذلك (يجب) على الزوجة ابلاغ زوجها بـذلك , كمـا يجب على الزوج سؤال زوجته أيا من ثدييها يستجيب بشكل أكبر للمثيرات الجنسية.

5- إستثارة منطقة الفرج: (ما زلنا في مرحلة ما قبل الجماع و ايلاج العضو الذكري في المهبـل) بعـد استثارت الثديين بالشكل الصحيح , على الزوج أن يستثير (منطقة البطن و السرة) بـاللمس الخفييييـف والقبلات الرقيقة أيضا !!!ومن ثم يقوم باستثارة (باطن الفخذين) أي الجزء الداخلي من الفخذين, بادئا من فوق الركبة حتى يقترب من منطقة الفرج. وكلما اقتربت اللمسات من الفرج تزداد قوة (التعذيب المرغوب) , لكن (احذر من لمس الفرج الآن) أي (لاتلمس الفرج الآن) , وكرر استثارة باطن الفخذين عدة مرات وذلك باللمس الخفيف والقبلات الرقيقة أيضا. فالمرأة تعشق أن تقبل في كل جزء مـن أجـزاء جـسمها. ولمنطقة (باطن الفخذين) أهمية كبيرة من الناحية الجنسية, اذ أن الأعصاب الجنسية المغذية لها انما هي فرع من الأعصاب الجنسية المغذية لمنطقة الفرج نفسها !بعد باطن الفخذين , تستثار منطقة العانـة التـي

تكون عادة مغطاة بالشعر وتحتوي بداخلها على كمية من النسيج الدهني (شحوم) بالاضافة الى كمية كبيرة من الأعصاب الجنسية (وهي المنطقة الممتدة من السرة الى البظر , ولكن البظر غير داخل ضمن هذه المنطقة) وتعرف هذه المنطقة علميا بمنطقة ال (**mound**) و ترجمتها هي (منطقة الهضبة أو التلة) لأنها تكون مرتفعة قليلا (متينة) لكثرة الشحوم التي بداخلها . و تستثار هذه المنطقة باللمس بأطراف الأصابع بادئا من الأعلى و متجها نحو البظر (لكن لا تلمس البظر) , وهنا مرة أخرى ينبغي على الزوج الذكي أن يستخدم الأسلوب الجنسي المعروف بـ (التعذيب المرغوب !). وعند هذه المرحلة ستكون الافرازات المهبلية قد غطت الفرج بكامله , و أصبح جسم المرأة و منطقة حوضها بالذات تتلوى من شدة الاستثارة الجنسية , و عندها تأتي المرحلة الأخيرة من مداعبات ما قبل الجماع وهي استثارة البظر و الشفرتان.

عندها تأتي المرحلة الأخيرة من (مداعبات ما قبل الجماع) وهي استثارة البظر و الشفرتان. فكالعادة ,,, (يجب) عليك (دائما) أن تبدأ باللمس الرقيق و الخفيف على منطقة الفرج , ومن ثم شيئا فشيئا تزيد من السرعة و الضغط (ولكن ليس كثيرا) , وبعد ذلك بفترة تركز اهتمامك لمداعبة أكثر عضو حساس في جسم المرأة على الاطلاق و هو (البظر).بعض النساء تحب استثارة البظر من (الأعلى الى الأسفل) , والبعض منهن تثار بشكل أكبر عندما يثار البظر بحركات (من اليمين الى اليسار) , و آخرون يفضلن (الحركات الدائرية) , كما أن هناك من النساء من تحب كل ما تقدم من الحركات.

ملاحظة هامة آخرى :

غالبا ما يكون هناك جانب من البظر أكثر حساسية من الجانب الآخر , فعند بعض النساء يكون (الجانب الأيمن)من البظر أكثر حساسية من (الجانب الأيسر), أو العكس! لذلك(يجب) على الرجل أن يسأل زوجته عما تفضل , كما (يجب) على المرأة أن تخبر زوجها عما تحب بدون أي حياء أو خجل , فتعليم المرأة لزوجها أثناء العملية الجنسية (يثير الرجل لحد الجنون !!) .

- كما أن تعليمها اياه سيعود عليها بالنفع من جهتين :

1- ستستمتع أكثر من اللقاء الجنسي.

2- سيحبها زوجها بشكل أكبر , لأن الزوج لا يحب المرأة الخجولة من الجنس. كما أن على المرأة أن تخبر زوجها بمقدار السرعة والضغط الذي تفضله, ومتى يزيد أو يقلل منهما.

ملاحظة أخرى ثالثة:عند استثارة البظر ,(يفضل كثيرا) وضع اصبع ومن ثم اصبعين داخل المهبل في نفس الوقت وتحريكهما دخولا وخروجا ان أمكن.كما (يجب) ادخال الاصابع بشكل (بطيء جدا) , وهذا جزء مما يسمى ب (التعذيب المرغوب) أيضا !ويمكن للزوج الاستمرار في استثارة البظر و المهبل بيديه الى أن تصل الزوجة الى النشوة الجنسية أو الرعشة الجنسية .

المرحلة الثانية: **وقت الجماع** (ايلاج القضيب في الفرج):

فعند اقترابها أو و صولها للنشوة يمكن لة أن يبدأ (عملية الجماع) و ايلاج القضيب بدلا من الأصابع في المهبل. ويقوم بعمل ما فيه من حركات جنسية معروفة وبـم فيـه مـن ضـم وتبـويس اثنـاء عمليـة الجماع..وعليك ان تعرف ان المرأة تختلف تماما عن الرجل في كيفية اسـتثارتها واسـتمتاعها بالعمليـة الجنسية فحين ان الرجل يثار سريعا بمجرد اللمس ويمتعه اكثر الايلاج فالمرأة تثار اكثر بالكلام وبالمشاعر وبالاحضان والقبلات ولايمتعها الايلاج بدون ذلك واليك بعض النصائح:

– ابدء مع زوجتك بالكلام وذلك بان تمتدح مفاتن جسدها واظهر لها حبك بالكلام وعليك ان تكـرر عليهـا كلمة بحبك وبعشقك وكلام مثل ذلك وبالغ في ذلك وكرره كثيرا ولا تمل

– في اثناء ذلك احضن زوجتك بحرارة وضمها اليك والى صدرك واشعرها بالاحتواء كأنها طفل في حـضن امه

– قبل زوجتك كثيرا وعليك بالقبلة العميقة في الفم والتي يتلامس فيها اللسانوالشفتين واللعـاب والاسـنان وعليك تعلم فن القبلة فانها من اكثر الاشياء التي تثير المرأة

– ساعد زوجتك بحرفية واثارة في خلع ملابسها وحاول اثناء ذلك ان تتلمس جميع اجزاء جسدها واجعلها ايضا تساعدك في خلع ملابسك فهذا يثيركما معا

– عليك ان تعرف مواطن اثارة زوجتك فلكل امرأة مكان في جسدها يثيرها بشدة وهناك امـاكن مـشتركة لمعظم السيدات مثل الرقبة وخلف الاذن والثديين والفم والسرة وبين الفخذين فأهتم كثيـرا بمـوطن اثـارة زوجتك

– ابدا اثارتك لزوجتك تدريجيا فابدء بالاماكن الاقل اثارة فالاكثر وهكذا

– قبل ما تستطيع من جسد زوجتك فهذا يسعدها ويثيرها كثيرا

– داعب الاعضاء التناسلية لزوجتك بيدك فهذا يثيرها

– خذ وقتا كافيا للمداعبة وفعل السابق ولا تقم بالايلاج الا بعد ان تتأكد تماما من ان زوجتك وصـلت الـى قمة الاثارة وهذا له دلالات كثيرة

– في هذا الوقت تكون انت قد وصلت لكامل الانتصاب والاثارة فقم بالايلاج برفق وببطء

– عليك ان تتعلم الكثير من اوضاع الجماع (موضوع كبير سوف ياتي شرحه) واختار ما يناسبكما واحرص على تغير وضع الجماع في المرة الواحدة باستمرار (الطريقة الواحدة تصيب الزوجان بالملل)

– جرب الكثير من الاوضاع واستشعر ايهما يثير زوجتك اكثر وقم به بين الحين والاخر

– حاول ان تصل بزوجتك الى هزة الجماع وانت في مرحلة القذف فما اجمل ان يتم الاثنين في ذات الوقـت (جسد المرأة كله ينتفض) ولو استطعت ان تصل لهزة الجماع اكثر من مرة فهذا نجاح عظيم

المرحلة الثالثة مرحلة بعد الجماع (مداعبات ما بعد الجماع مباشرة **intercourse**):

- قبل زوجتك بشدة واحضنها بكلتا يديك وضمها الى صدرك واشعرها بحنانك بعد الانزال ولا تقم بشكل يحسسها انك كنت في مهمة وانتهيت منها
- اكمل كلام الحب والغرام وانتما مسترخيان
- لا تخرج قضيبك بسرعة بل تمهل حتى يعود لحجمه قبل الانتصاب
- تناولا كوبين من العصير قد تم اعدادهما مسبقا(قبل اللقاء) ويفضل وجودهما بجواركما واسق زوجتك منه.

أخيرا: انتظر فترة قصيرة من الوقت واذا وجدت في نفسك نشاط لتكرار الجماع فعاود مرة اخرى فبإمكانك مجامعة زوجة اكثر من مرة في اللقاء الواحد وهذا سوف يسعدك ويسعدها وبعد الانتهاء اخلدا للراحة والنوم سويا وستشعر بهدوء وراحة وحاجة للنوم لم تشعر مثلها من قبل.... الملاعبة بعد الجماع لها اهمية كبرى في العلاقات الحسية بين الزوجين ومن المؤسف انها لاتنال الا الاهمال فمن عادة كثير من الازواج ان يتباعدا بعد الجماع مباشرة ولا سبب لذلك الا الجهل او الاهمال فيدير الزوج وجهه ويستغرق في النوم بينما تشعر الزوجة بهبوط تلهفها الجنسي فيحرم الزوج نفسه من اهم الفترات العاطفية كم ويفسد على زوجته استمتاعها بمشاركته هذه اللحظة الجميلة وحاجتها الاكيدة الى المداعبات والقبل والكلمات الحلوة التي تطلبها المراة اكثر من الاستمتاع الجسدي لذلك يجب على الزوج الاستمرار في امتاع زوجته ومداعبتها بعد اشباع رغباته ويكفي ان يمنحها كلمة حب او قبلة او لمسة ؤقيقة او عناقا فالمداعبة جزء رئيسي من الاتصال الجنسي اذ يشترك الزوجان بمشاعرهما الرقيقة وبالوان العاطفة فالملامسة البدنية ماهي الا شيئا ثانويا بل ان اعتماد هذا الطور على الناحية النفسية يجعله اكثر رقة وروحا وعاطفة فهي مرحلة مهمه للزوجه فاذا انتهيت من جماع زوجتك يجب عليك ان تكون محتضنها وبقوة وبقبل وتبويس وضم حتى تنتهي هي... فبعد بلوغ المرأة للنشوة الجنسية تكون (دائما) بأمس الحاجة الى عناق وقبلات دون تلك اللحظات الحساسة. ولكن بالمقابل , فان الرجل يشعر بالخمول الشديد والنعاس الشديد بعد وصوله الى النشوة الجنسية والقذف. لذا على الزوج أن يفهم طبيعة زوجته الجنسية و أن يحاولة التغلب على أنانيته ورغبته في (الجماع السريع) , وأن يعطي مداعبات (ما قبل و ما بعد الجماع) حقها الكامل , هذا اذا أراد اسعاد زوجته !! وافضل شيء بعد انتهاء الجماع والتنزيل يقوم به هو حضن الزوجة واحتوائها من قبل الزوج بالضم والتبويس والكلام الجميل وكذالك من الافضل ان يقوم الزوج بنفسه بمسح فرج الزوجة بعد الانتهاء من الجماع ويحسس كل واحد منهم بالرضى عن الاخر وانه استمتع معه ويتبادلان مشاعرهم واحاسيهم الشغله كلها ماتاخذ اكثر من خمس دقايق فهذا يشعرها بانه يهتم بها.

ماذا يفعل الزوجان بعد الجماع؟

ماذا يفعل الزوج بعد الجماع معروف أن بعد الإنتهاء من الممارسة الجنسية أن معظم الأزواج يميلون إلـــى النوم بينما النساء يميلون إلى التحدث .. لماذا ؟

المرأة التى لم تصل بعد إلى قمة اللذة قد تريد التحدث حتى يعرف زوجها أنها ما زالت راغبة فى الجنس. والمرأة التى وصلت إلى قمة اللذة وتريد التحدث قد يكون ذلك معناه أنها تريد أن تعرف عما إذا كان جسمها هو كل ما يهم زوجها أو هى ككل التى تهم زوجها وفى مثل هذه الأحوال فإن قبلة واحدة أو لمسة بحنـــان من الزوج لزوجته قد تكون كافية.وفى بعض الأحيان ينام الزوجان معاً وفى أحيان أخرى نجد الرجل نشيطاً ويستطيع أن يبدأ فى مزاولة نشاط معين مثل القراءة مثلاً بينما زوجته تريد أن تخلد إلى النوم وفى بعــض الأحيان الأخرى يكون كلا الزوجين بعد العملية الجنسية فى نشاط ويبدآن فى مزاولة أعمال أخرى....مــاذا تظنون برأيكم يجب أن يفعله الزوجان ليساير كل منهما الآخر بعد النوم...الرجل بحكم ما قام به من مجهود متعب .. خاصة ً بعد القذف يحتاج ان يخلد الى الراحة بعد الجهد الرياضي الجسدي المبذول . المرأة تبحث العاطفة و الحنان .. و أحياناً محاولة منها لتنشيط زوجها حتى يحقق لها رعشة الجماع.... ما من تفــسير منطقي لهذا الشي من وجهة نظري الا انه شي نسبي بين الناس ..بعض الرجال يحب ان يتنشط بالاستحمام او الأكل او مشاهدة التلفزيون و كذلك بعض النساء ..لكن المرأة بعد الجماااع تحتـــاج عاطفـــة و حـــضن زوجها .. إن المرأة تكون قريبة من زوجها بعد الجماع وخصوصاً إذا كان الاثنين صاحيين مناموا...دائماً المرأة تنجذب للرجل بحنانه معنوياً وتحتاج للاستمتاع جسدياً فإذا وفر الزوج كلا الاثنين ..مستحيل الزوجة تطالع غيره...لذا ينصح بالآتي :

1- امتدحها بالقول على سبيل المثال: مافيه أجمل منك... أنتي حبيبتي وبس .. الخ ... المهم أن تــضيف لها ميزة لا تنافسها امرأة فيها(خصوصاً بعد الجماع ينصح بها ودائماً المرأة تحب أن تعرف مقدار ســعادة زوجها وهل أشبعت رغبته أم لا).

2- بين لها إعجابك بها وبطريقتها في الجماع: وخصوصاً وهي بين أحضانك بالهمس وكثير من القبلات.

3- ذكرها بمواقف أو حركات حصلت في الجماع الأخير وبين لها كم كان استمتاعك بذلك في تلك الفترة .

4- لما يغلبك النعاس وتحس إنك ماتقدر تبقى صاحي أكثر وتشوف زوجتك ودها تــداعبك .... لا تــصدها ...(انتبه) ... فيه حيلة يسوونها كثير من الأزواج وهي إنك تداعب زوجتك مداعبة خفيفة مع شوي قبلات وترمي راسك على صدرها وتقول لها إنك محتاج ترتاح في حضنها .... بكذا راح ترتاح وفي نفس الوقــت ماتزعل أم العيال...والمرأة تحتاج للرجل أكثر بعد عملية الجماع بقبله كلمه حلوه بــضمه تعطيهــا دفعــه بالحياة مو تقول هذا ماخذني من أجل الجماع وبس بل من أجل الحب فبعد الجماع لا بد للــشخص حــضن زوجته والالتصاق بها أكثر وأكثر وأغداقها من كلمات الحب والغرام والهيام اكثر...لأن ليس فقط الزوجــه

التي تميل الى الحنان وتريد من زوجها فعل ذالك بل حتى الزوج يريد الحنان والـضمه الحنونـه الرقيـه والكلمه المعسوله اللتي تجعله يتمسك بزوجته اكثر واكثر.....

آلية الجماع (الأطوار الأربعة):

يقسم علماء فيزيولوجيا الجنس آلية الجماع إلى أربعة أطوار أساسية هي :

طور التهيج الجنسي ، الطور الهضبي ، طور الإيغاف، وطور الميز.

– طور التهيج الجنسي Excitement phase: يبدأ هذا الطور في القشرة المخية وذلـك عنـدما يفكـر الشخص بالجنس ، وبالطبع فإن وجود الشريك أو الشريكة المناسبة يسرع مـن آليـات تطـور المراحـل المختلفة من هذا الطور . .. وباختصار شديد ، يزداد ورود الدم إلى الأنسجة الكهفية للقـضيب ، فتنـتفخ جيوبه الوريدية بالدم ، وينتصب القضيب وتتصلب بنيته، ويزداد حجم الخصيتين لزيادة ورود الدم إليهمـا أيضاً وترتفع الخصيتان إلى الأعلى كنتيجة مباشرة لتقاصر الحبل المنوي Spermatic cord . أمـا فـي الأنثى ، فيزداد ورود الدم إلى المهبل و الفرج ، وزيادة ورود الدم إلى المهبل تسبب احتقان وعائي يـنجم عنه إفرازات مهبلية غزيرة تسهل وجود طريق زلق لولوج القـضيب ، ويـزداد ورود الـدم إلـى البظـر Clitoris و إلى شفري الفرج فتمتلئ أوعيتهما الدموية ويحتقنان بالدم ويزداد حجمهما وتتـصلب حلمـة الثدي وتنتصب ، وفي كلا الجنسين يزداد معدل خفقان القلب ويزداد معدل ضغط الدم. ويساهم في الوصول إلى قمة هذا الطور من التهيج الجنسي الاستحضارات الذهنية و المداعبات الفيزيائية مع الـشريك ، ويـتم تنظيم هذا الطور والإشراف على آلياته من قبل الجهاز العصبي الـذاتي وتعـصيبه للأعـضاء التناسـلية المختلفة.

– الطور الهضبي Plateau phase: وفي أثناء هذا الطور تزداد كثافة التهيج الجنسي مع استمرار وجود المشاعر الجنسية المتنامية ، ويزداد الاحتقان في الأعضاء التناسـلية، ويـزداد التـوتر فـي العـضلات Myotonia ، و يرتفع الضغط الدموي أكثر من ذي قبل، ويرتفع أيضاً كل من معدل التنفس ومعدل خفقان القلب ، وفي الأنثى يتم توسع الثلثين الأماميين من المهبل كما يستطيل المهبل قليلاً ، ولكن الثلث الأخير من المهبل يضيق، أما في الذكر فيصل حجم القضيب إلى أقصى حد فيزيولوجي له.

– طور الإيغاف Orgasim phase: في أثناء الجماع يتم إيلاج القضيب في المهبل ، ويتم تتابع عمليـة الإيلاج و الانسحاب بحركات إيقاعية تزيد من درجة احتكاك حشفة القضيب مع جدران المهبل الأمر الـذي يوصل عملية التهيج الجنسي إلى ذروة يتوجها حدوث الإيغاف Orgasim حيث تبلـغ النـشوة الجنـسية ذروتها ويزول التوتر الجنسي فجأة ، وفي الذكر يحدث الإيغاف لحظة انقباض القنوات الناقلة للسائل المنوي ولحظة دفق هذا السائل في مهبل الأنثى وهي فترة تمتد لبضع ثواني ، وفي أثناء الإيغاف يتضاعف كل من عدد مرات التنفس ومعدل خفقان القلب كما يصل ضغط الدم إلى قيمة ذروية ، وفي المرأة يحدث الإيغـاف

Orgasim بطريقة مماثلة لما يحدث عند الرجل ، إذ تحدث انقباضات إيقاعية في جدران المهبل ولاسـيما العضلة العانية العصعصية **Pubococcygeus** وكذلك عضلات الرحم و القناة الرحمية ، وكما هي الحـال عند الرجل يرتفع معدل التنفس ومعدل خفقان القلب وضغط الدم بشكل حاد و يشير علماء الجنس إلـى أن تنبيه البظر يعتبر أحد مفاتيح وصول المرأة إلى حد الإيغاف ، كما دلت الأبحاث على أن الانقباضات العضلية عند المرأة في أثناء الجماع تساعد في نقل النطاف باتجاه الرحم ، ولكن وصول المرأة إلى ذروة الإيغـاف ليس ضرورياً لعملية الإخصاب و الحمل ، بل في الواقع يمكن أن تحمل المرأة حتى ولو كانت كارهة تمامـاً للجماع.

– طور الميز **Resolution phase**: وفي هذا الطور تتراجع الأعضاء المنتصبة ويزول التوتر العـضلي ، ويعقب هذه الفترة فترة حران واضحة عند الذكر إذ يصعب علية الدخول في مرحلة تهيج جنسي جديـد ، و تختلف فترة هذه الحران من شخص لآخر ومن حالة لأخرى، ولم تسجل عند النساء مثل هذه الفترات مـن الحران إذ يمكن استجابة المرأة للدخول في تجربة جديدة للممارسة الجنسية تقود إلى الإيغاف بشكل متكرر طالما تكون هي راغبة بذلك.

كيف توصل زوجتك للنشوه مع وجود ضعف الانتصاب؟

من الاعتقادات الخاطئة التي تقول ان قوة الانتصاب هيه من تحدد الرجل الناجح في العلاقه الجنسية مـن عدمه لأن الجنس عباره عن خليط من الافعال والحركات الاحاسيس التي يجب ان تجتمع جميعها لكي تؤدي بنا الى النشوة الجنسيه المطلوبة هنا (المداعبة – الاحساس – حب الطرفين لبعضهم – واخيـرا الايـلاج) فمن كان يعاني من ضعف باحدهم عليه ان يقوم بتقوية النواحي الاخرى لكي يتلافا النقص الحاصـل وفـي حالتنا هنا يكون النقص في قدرة القضيب على الايلاج بقوة نتيجه عن ضعف الانتـصاب لـدى الرجـل ان العمليه الجنسية يجب علينا ان نهيأ لها بفتره كافيه قبل ممارسة الجنس الفعليه وليس ان نعتمد فقط علـى الدقائق التي يجلس بها ممارس الجنس مع زوجته في غرفة النوم على السرير انما يجب ان يكون هنـاك تهيئا منذ الصباح فاسماع الزوجه العبارات الجميله والتغزل بها يساعد كثيرا على تهيئتها نفسيا للممارسـه الجنسيه وايضا القبلات التي تاتي خلال اليوم قبل دخول غرفة النوم تساعد ايضا كثيرا باظهار مدى الحـب بين الزوجين وايضا النظرات التي تاتي من الزوج لزوجته او العكس تؤدي الى الشعور بالرغبه الجنـسيه الشديده مما تؤدي الى التهيأه النفسيه والجسديه لممارسة الجنس ومن ثم تاتي المرحلة الفعليـه للجـنس وفيها تاتي المداعبه والتقبيل والاحتضان واظهار المشاعر بطريقة جميله وبعدها ياتي الايلاج فمـن كـان الانتصاب عنده ضعيفا فليهتم بمرحلة المداعبه وليطيلها حتى يحس ان زوجته اصبح جاهزة لان يقوم بايلاج عضوه في فرجها مما يعطيها النشوة الكامله ولا يقوم بالايلاج مباشره انما ينتظر ويطيل بفترات المداعبـه والقبلات وما يهيأ له بمخيلته من امور يستطيع ان يمارسها بعيدها عن المحرم منها التذكير بـان ضـعف

الانتصاب وحده غير كافي لنقول بان الرجل لا يستطيع ممارسة الجنس بشكل سليم انما الايلاج هو مرحلـــه من المراحل ولو كان هو من يحدد فالنظرة الخاطئة لمفهوم ضعف الانتصاب قد تؤدي بالنتيجـــه الـــى إلـــى البرود الجنسي بينما لو استطاع الرجل ان يتخلص من هذه الفكره الخاطئة سيعيش حياة لا ينعم بها من هم اقوى انتصابا منه وذلك عن طريق المداعبه والمداعبه والمداعبه واخيرا انصح كل من اراد ممارسة الجنس مع زوجته سواء كان قوي الانتصاب ام ضعيف الانتصاب ان يهيئ للعمليه الجنسيه منذ بداية يومـــه حتـــى وقت الممارسه الفعليهفالاتصالات والكلام الجميل والغزل الذي يسمعه لزوجته واظهار المحبه عـــن طريـــق الهدايا واعطاء الاجواء الرومانسيه ستساعد كل شخص على ان ينعم بساعده في بيته وليس فقط من اجـــل الجنس .. انما سيتمكن من المحافظه على اسرته سعيده سعادة ابديه .وأحب أضيف نقطة مهمة وتطمـــئن الشباب خصوصا ألا وهي الانتصاب : فاذا كان هناك عجز على الانتصاب ففيها حالات كثيرة اما أن يكـــون مريض بالسكري لاقدر الله أو لكبر سن أو أمرض أخرى مؤثرة للعملية الجنسية ،،، أما الشباب الطبيعـــين الذين يخونهم الانتصاب أحياناً فليست لديهم مشكلة لانها حالة نفسية فقط ويدل على ذلك أنك اذا غبت عـــن زوجتك لمدة أسبوعين أو ثلاثة لسفر أو غيره وجامعتها فسترى التغير الواضح لديك وانتصاب قوي وهـــذا يدل على أنك بصحة جيدة ولكن أعمالك أو ظروفك أو حياتك أو نومك أو نفسيتك تؤثر عليك بشكل ســـلبي فقط .

مراحل الاستجابة الجنسية عند الرجل والمرأة :

مراحل دورة الاستجابة الجنسية عند الرجل والمرأة كما حددها تقسيم العلوم النفسية تتكـــون مـــن أربعـــة مراحل:

المرحلة الأولى: هي الرغبة والتي تتولد نتيجة ورود الاهتمامات الجنسية علـــى ذهـــن الإنـــسان، وهـــذه الاهتمامات تختلف من إنسان لآخر، وقد تكون تخيلات أو صورا أو أصوات أو كلمات وغير ذلك.

والمرحلة الثانية: مرحلة الإثارة، والتي إما أن تكون إثارة نفسية وهي وجود الشخص المحبـــب أو إثـــارة جسمانية عن طريق تنبيه بعض أجزاء الجسم، سواء بالتلامس أو التقبيل أو المداعبة، وخلال هذه المرحلة يحدث الانتصاب عند الرجل وبعض الإفرازات داخل قناة المهبل، والتي تؤدي نوع من الترطيب داخل هـــذه الفتاة. كما يحدث تصلب في حلمة الثدي عند الأنثى والذكر، وهذا الأمر أكثر شيوعا ووضوحا عند الأنثـــى، ويصبح البظر عند الأنثى جامدا أو أكثر سمكا، وينقبض ويرتد خلف المفصل الأمامي لعظمة الحوض.

كما تزداد سمكا بعض أجزاء الجهاز التناسلي الخارجية عند المرأة، ويزداد حجم الثدي عند المرأة بنـــسبة 25%، كما تحدث تغيرات في اللون في بعض أجزاء الفرج لدى الرجل والمرأة، حيث تصطبغ هذه الأجـــزاء بلون أكثر حمرة نتيجة ازدياد ورود الدم إليها، وتتضخم الخصية عند الذكر بمقـــدار 50%، وترتفـــع إلـــى

أعلى، كما قد تحدث بعض الانقباضات الإرادية في العضلات الكبرى بالجسم، خاصـــة عــضلات الحــوض والفخذين، ويزداد النبض ومعدل التنفس ويرتفع ضغط الدم.
المرحلة الثالثة: وهي رعشة الشبق والتي تمثل قمة المتعة الجنسية، ويحدث بعدها الشعور باختفاء الضغط والارتياح الجنسي، وهي تتراوح من 3−25 ثانية، وفيها تحدث انقباضات متناسقة لا إرادية في عــضلات الحوض والأعضاء التناسلية، كما تحدث انقباضات لا إرادية في الجزء الخارجي من قناة المهبل من 3−15 انقباضا، كما في انقباض عضلات فتحة الشرج عند الذكر والأنثى.
ولذلك كان الجماع الزائد أحد أسباب الإصابة بالشرخ، كما يحدث انقباض في عضلات الرحم، يبدأ من الجزء العلوي وينتهي بعنق الرحم، وانقباضات أخرى إرادية وغير إرادية في عضلات الوجه واليــدين، ويرتفــع ضغط الدم بمقدار 20−40 سم زئبق، ويزداد معدل ضربات القلب إلى 160 ضربة في الدقيقة. كما يحــدث خلال هذه المرحلة اضطراب خفيف في حدة الوعي ومستواه عند الرجل والمرأة.
المرحلة الرابعة: مرحلة الارتخاء وفيها يعود الجسم إلى حالته الطبيعية، وتكون هناك حالة مــن الارتيــاح والثقة بالنفس، وقد يصاحبها شعور بالذنب في حالة الممارسات الخاطئة كالعادة السرية أو العلاقات غيــر الشرعية، وخلال هذه المرحلة يكون الرجل غير قابل للاستثارة مرة أخرى، أما في حالـــة المـــرأة فتكــون مستجيبة للإثارة بصفة مستمرة.

تمارين رياضيه لتحسين العمليه الجنسية :

تمرينات خاصة لتحقيق اللياقة الجنسية وتعميق الشعور بالإثارة والتجاوب فيما يتعلق بتعلق مشاعر المتعــة الحسية في المعاشرة الزوجية تكتسب الرابطة العاطفية بين الرجل والمرأة أهميـــة خاصـــة. إلا أن للياقـــة الجنسية تأثيرها أيضا بهذا الخصوص. وترتبط اللياقة الجنسية للمرأة بالجـــسم الـــسليم المتكامـــل وقــوة العضلات الساسة التي لا يعرفها الكثيرون لكنها تسهم مساهمة فعالة في تعميق الشعور باللـــذة الجنـــسية.
وفيما يلي ست نصائح تساعد على زيادة الشعور بالمتعة الجنسية بالنسبة للمرأة في المعاشرة الزوجية:
1− عضلات كيجل: تقوية عضلات التحكم في المهبل (عضلات كيجل) هناك مجموعة من العضلات التي تمتد من أمام عظمة العانة إلى خلفها وهي تحيط بفتحتي المهبل والشرج. وكلما قويت هذه العضلات كلمـــا زادت حدة النشوة أثناء بلوغ الذروة (اورغازم(orgasm ، وهذه العضلات تسمى عضلات كيجــل، أو عــضلات PC.وهي التمرينات التى وصفها الدكتور ارنولد كيجل استشارى امراض النساء والولاده لعــلاج النـــساء اللاتى يعانين من سلس الحذق(هروب بضع قطرات من البول اثناء اى حذق او عطس او ضحك..) وخاصه بعد الولاده وكان الغرض الاساسى تقوية عضلة التحكم بالبول وبعد مده من التطبيق اخبرتـــه العديــد مــن النساء اللاتى يتابعن هذا البرنامج انهن اصبحن يمارسن ويتمتعن بالجنس بشكل افضل من ذى قبل وبشكل ملحوظ ولما تحرى هذه الملحوظه وجد ان اكثر من 70% منهن قد لاحظ ان الاداء الجنسى لهن تحسن جدا

وذلك من حيث الوصول للنشوه والاثاره والاندماج وبعد نشر هذه التمارين وجد ان نفس التأثير لوحظ لدى الرجال! وتبين ان هذه التمرينات تزيد من تحسن الدوره الدمويه فى الحوض وان تقوية العضله المتحكمه بالبول يساعد الرجل على تأخير القذف بشكل واضح كما انه يحسن من الانتصاب فى حالات الضعف البسيطه لدى البعض وان مجموعة العضلات التى تقوى بهذه التمرينات هى نفسها مجموعة العضلات التى تنقبض اثناء النشوه لدى الرجال والنساء على حد سواء ومن هنا بطل العجب

ولتقوية هذه العضلات هناك تمارين تسمى بتمارين كيجل:

وصف التمارين: تخيل نفسك تتبول واثناء التبول اردت فجأه ان توقف تيار البول(دون ان تستعمل يديك) انك تعصر العضله تقبضها وهذه العضله تتحكم بخروج البول وبمفهوم أخر أن في هذه الحالة تنقبض عضلات كيجل لعدة ثوان ثم تعود للانبساط. وفنكرر عملية الانقباض التي تتمثل في السحب لأعلى والى الداخل. وبعد ذلك نلجأ إلى بسط هذه العضلات. وتستمر عملية البسط والقبض لمدة ثلاث ثوان وتكرر عدة مرات لتصل إلى 25-30 مرة.. فهذه العضلات التى اعطيت لها الامر بالانقباض هى المقصوده بهذا التمرين : وهناك عدة طرق لاداء ذلك سنختار اثنان منها:

الطريقه الاولى: الضغط(كأنك توقف البول) والارتخاء بسرعه من 20-30 مره متتاليه ثم راحه لمدة دقيقتين ثم ادائها مره ثانيه ثم راحه نفس المده السابقه ثم ادائها مره ثالثه ثم اداء كل ذلك 3 مرات فى اليوم لمدة 3 اسابيع على الاقل.

الطريقه الثانيه: افضل وذلك بالضغط(كأنك توقف البول) وتستمر فى ذلك وانت تعد حتى 10 ثم الارتخاء نفس المده ثم الضغط نفس المده وتكرار ذلك 3 مرات وتكرار كل ذلك 3 مرات باليوم لمدة 3 اسابيع على الاقل وينتظر ظهور نتائج ايجابيه خلال اسبوعين من بداية التمرينات.... ويمكن إجراء تمرين عضلات كيجل أثناء الوقوف أو الجلوس أو الإضجاع مرتين أنها ثلاث مرات في اليوم

2- تنشيط عضلات الرحم: عضو مجوف كمثري الشكل في بطن المرأة. وانقباضات الرحم يمكن أن تعمق الشعور بالنشوة لدى الأنثى. وإذا استطاعت المرأة السيطرة على عضلات الرحم فان بإمكانها رفع الرحم إلى أعلى أثناء الجماع مما يكشف الجزء الخلفي لقناة المهبل أمام حركات الدفع والضغط لعضو التذكير. ويرجع السبب إلى أن الجزء النهائي للمهبل جزء حساس جدا بالنسبة للمرأة . وبعض النسوة يشعرن بلذة طاغية عند حفز هذه المنطقة أثناء الجماع مع الذكور. ولتقوية عضلات الرحم ينبغي أول أن تعرف المرأة مكانها. والطريقة الكلاسيكية هي أن تتخذ المرأة وضع الذي يكون فيها العجز (بضم الجيم - أي المقعدة) أيضا يجعل الرحم يستقر فوق المهبل. فإذا عادت المرأة إلى وضع الرقود العادي فإنها قد تشعر بوجود هواء يتحرك إلى خارج المهبل. هذا هو الشعور الذي تريد المرأة تكراره بشد عضلات البطن السفلية. وأثناء عملية الشد تتخيل المرأة أن عملية شهيق وزفير تتم من خلال المهبل. وهذا الانقباض والارتخاء يسمح بفتح الجزء الخلفي من المهبل cul de sac أثناء الجماع. وتكرر عملية الشد والارتخاء عشر مرات يوميا.

مع ملاحظة أن أي وضع) الجلوس أنها الوقوف أنها الإضجاع) تعتبر مناسبا، إلا أن الإضجاع هــو الأكثــر راحة .

3 - التنفس الجيد مفيد للإثارة الجنسية: يقول الخبراء انه من المستحيل الشعور بالإثارة الجنسية إذا حــدث توقف أنها بطأ في عملية التنفس. وهذا للأسف ما تفعله كثير من النساء أثناء ممارسة الحــب دون وعــي أنها لدى الاقتراب من بلوغ الذروة. لهذا ينبغي على المرأة أن تغير من طريقة تنفسها مع اقترابها تدريجيا من قمة النشوة. كما أن غير طريقة التنفس يمكن أن يرفع درجة المتعة لدى الأنثى أثناء بلوغها الذروة مع الذكر .ومن المعروف أن الحجاب الحاجز عبارة عن رقيقة عضلية مقوسة فوق التجويف البطني. وهو يتمدد مع التنفس العميق، وهذه طريقة ممتازة لتمديده. على المرأة أن تنام على ظهرها ويدها على بطنها. وتبــدأ في الشيق ببطء حتى تمتلئ البطن بالهواء، وتبدأ في الزفير ببطء أيضا. ولا بد من ملاحظة اليد وهي تعلو وتهبط على البطن. وتستمر عملية التنفس البطيء مع ملء البطن بالهواء ثم العودة إلى التنفس العادي لعدة دقائق، ثم يكرر التمرين عدة مرات.

4 - تقوية البطن والجزء الأسفل من الظهر: أن تقوية ومد عضلات البطن والجزء الــسفلي مــن الظهــر والمقعدة تساعد على تحسين وضع الحوض لتحقيق افضل متعة جنسية بالنسبة للمرأة. ويمكن للمــرأة أن ترقد على ظهرها وتثني ساقيها وهما مرفوعتان .وفي هذه الحالة تقصر قناة المهبل. إذا لجأت المرأة إلــى خفض المقعدة مستعينة بعضلات الجزء السفلي من الظهر فان الجزء الأمامي من جدار المهبل ســينخفض ليلتقي بعضو التذكير. وهذا يساعد العضو على تحقيق أقصى اختراق ومداعبة نقطة حساسة داخل المهبــل في مكان وسط عظم العانة وعنق الرحم. وتنشيط هذه العضلات السفلية تساعد المرأة على معرفــة الوقــت الذي تكون فيه مشدودة. والمعروف أن شد العضلات يقلل من إحساس المرأة بلذة اللقاء مع الذكر. وإذا كان الحبل الشوكي مشدودا لدى المرأة فانه من المستحيل القيام بحركات الدفع والحركات الدائرية فوق عــضو التأنيث، وهي حركات التي تزيد الشعور باللذة أثناء الجماع. وينصح الخبراء المرأة بالعمل على ظهرها مع ثني ساقيها وترك مسافة بين قدميها يساوي المسافة بين الكتفين. وترفع المرأة الحوض إلى الأعلــى ثــم تخفضه لأسفل بحيث ترتفع المقعدة عن الأرض. ويكرر هذا التمرين20 مرة. ويستحسن تحريــك الــوركين يمنة ويسرة وكأن المرأة تلعب "الهولا هوب" (وهي قرص دائري يمكن إبقاءه في مكانه حول الوسط بتحريك الخصر والوركين). ويمكن أداء هذا التمرين مرة أنها مرتين في اليوم.

5 - تنشيط العضلة رباعية الرؤوس: (في مقدمة الفخذ) تلعب العضلات رباعية الرؤوس في مقدمــة الفخــذ دورا رئيسيا في أوضاع جنسية معينة بالنسبة للمرأة "كوضع الفارسة" الذي تقوم فيه المرأة بامتطاء الرجل أثناء المعاشرة. وهذا افضل وضع لإثارة نقطة جي G-spot في المهبل وغير ذلك من الأجزاء الحساسة في عضو التأنيث كالبظر والجزء الخلفي من المهبل .cul de sac وأفضل تمــرين تنــشيط العــضلة رباعيــة الرؤوس هو الوقوف على مسافة قدمين من الحائط (على أن يكون الظهر ناحية الحائط). وتنحني المرأة بعد

ذلك بحيث يلمس ظهرها الحائط. وتنزلق الظهر تدريجيا على الحائط مع ثني الـركبتين إلـى أن يتـوازى الفخذان مع أرضية الغرفة. وتستمر المرأة على هذا الوضع لمدة 30 ثانية، وتطول المدة تدريجيا. إلـى أن تصل إلى دقيقة ثم إلى دقيقتين في وضع "الجلوس ."

6 - مزيد من المرونة في الأعضاء السفلية: كلما تمنعت المرأة بمزيد من المرونة في الحوض والـساقين والفخذين والجزء السفلي من الظهر كلما زادت قدرتها على الانثناء والتقلب والاستدارة من اجـل تحقيـق أقصى درجات اللذة في الوصال مع الزوج. وهذا البرنامج القائم على المد والثني يعمـل علـى اسـترخاء مجموعة العضلات الرئيسية التي تلعب دورا حيويا في العلاقة الحميمة. والمرأة وحدها هي التي ستكشف أن متعة المعاشرة والنشوة القصوى لها صلة وثيقة بالمرونة الجسمية

دور التمني في إجاد حركات ووضعيات جديدة:

عندما تختلي او تختلين بزوجك ،، إنظر إلى نفسك ياايه الزوج ،، مذا تتمنى دون ان تقول لزوجتك افعلـي كذا ،، ان تفعله لك ،،ماتتمناه انت ثق تماما انّ جسدها يتمنّاه والعكس صحيح وثق تماما ايه الزوج انّك مع طول العشره ،، تبدأ تأتي لمخيلتك وتلقائيّا اشياء تتمنى لو انّ زوجتك تفعلها لك وانتم على الفراش دون ان تطلب منها ،،والعكسوكلٌ حسب مايليق بجنسه مثال على ذلك لو تمنّيت انّ زوجتك تقبّـل او او منـك ،، المكان الفلاني ،إسبقها انت ،، وقبّل منها مايشابه هذا المكان في جسدها ،، وثق تماما ان الاجساد في وقت المعاشره تتشابه من حيث اماكن الاستمتاع للطرفين غالبا إجعلوا خلوتكم تلقائيّة،،ولاتعقدّوها بما يقولـون ويا ايه الزوج حاول ان تكتشف مايمتع زوجتك من خلالك وخلال جسدك مايمتعك وتتلذّذ بـه منهـا ،، 99 بالمئه يمتعها وتتلذذ به منك الكلام العذب القبلات الرومانسيه في جميع اجزاء الجسم الملامسات الـسحريه مداعبه اجزاء الجسم والاماكن اللتي تأتي بقمة اللذه وهناك اشياء تلقائيه اقسم بالله بها من المتعه مالله به عليم الجسد اثناء المعاشر يستجيب ويستمتع بكل اللذي يطري على بالك لاتقل هذا لا؟ ،، هذا لااعتقـد !؟،، هذا يمكن ،،هذا مستحيل افعل وجرّب ،،دام المعاشره مبنيه على الحب والمودّه بينكم صدقني سـتفعل مـا يتقبله الطرف الاخر بمتعه وسرور وحتّى عندما تنتهي المعاشره الجنسيه ،، لو قالت لك الزوجـه اسـتلقي على بطنك واتت بكريم او ماشابه واخذت تدلك به جسدك ،، عندما تنتهي هي افعل مافعلته لـك ،، لهـا ،، وحاول ان تتفوق عليها ايضا وان لم تفعله هي ،، لاتطلب منها ،، بل افعل لها انت لاتقل انا الرجل ،، هـي لاتريد رجلا على الفراش ،، تريدرجلا وعاشق ولاتكن ذلك الاناني اللذي يحب كلّ شيئ لنفسه فقط

ملاحظه: لا تقول زوجتي قطعه من ثلج اشتعل انت لترى تحتك بركانا.

أوضاع جديدة لتعميق مشاعر المتعة فى الجنس:

مثلما يسعد الرجل فى ممارسة الحب مع زوجته يحبها فانه يكون اكثر سعادة اذا شعر ان زوجته تتجــاوب معه لانها تحبه وتشعره بانه هو الاخر مرغوب وعلى الزوجة ان تأخذ فى الاعتبار ان المعاشــرة وســيلة للاعراب عن الحب والعواطف الحارة وليست فقط عملا جنسيا. وعلى الزوجة ايضا ان تعرف بان ممارسة الحب مع الزوج تجربه لذيذة يتم فيها تبادل المتعة من خلال الاخذ والعطاء. احدى الزوجات بعثت برســالة تقول فيها ان زوجها يشعر بالغضب اثناء ممارسة الجنس معها فهى ترقد تحته دون ان تعمل شيئا – مجرد رقاد ثابت لاحركة فيه وتقول الزوجة انها تريد امتاع زوجها واشباعه الا انها لاتحب تغيير الوضــع كــأن تمتطي زوجها (اي تكون هى فوقه) او تسمح له ان يضاجعها وهو تستند الى رجليها وذراعيها وظهرها لاعلي فيما يأتيها زوجها من الخلف (وهي الطريقة التى تتبعها الحيونات).

واضافت الزوجة فى رسالتها قائلة انها بدأت تكره جسمها ، وتشعر بالخوق من نظر زوجها اليهــا اثنــاء ممارسة الحب وطلبت ايجاد حل لمشكلتها. يقول خبراء العلاقات الزوجية ان على الزوجة ان تتجاوب مــع زوجها ولاتقوم فقط بدور الدمية الجنسية التى تعمل بنفخ الهواء. هذا الدور السلبى يثير قلق الزوج فغياب النشاط مع الحركة الدالة على الاستجابه والتفاعل اثناء اللقاء مع الزوج يجعله يشعر وكأن زوجتة لاترغب ولا تشتاق اليه. ان الزوج يحب زوجتة الشاكية ويريد ان يعرب عن هذا الحب بالتقارب الجنسى والتواصل معها ولما كان الزوج مستمرا فى المعاشرة فان ذلك يعني انه منجذب الى زوجتة وانها تثيره وتجذبه اليها الا انه حريص علىاسعادها وامتاعها والا لما شعر بالغضب لعدم استجابتها. انه يريد ان يشعر بانه مرغوب من زوجتة واذا كانت الزوجة الشاكية تريد حقا امتاع زوجها فان عليها ان تترك العنان لنفسها وتــستجيب لمداعباتة وتشاركه ممارسة الحب بطريقة ايجابية ولتحقيق ذلك عليها ان تغير طريقتها الجامدة وان تجرب اشياء جديدة وتطرق مجالات اخري للمتعة والمغامرة الحسية. واذا كان امتطاء زوجها حركة غير مقبولــه من جانبها فان عليها ان تجرب اوضاعا اخري فبإمكانها ان تضطجع على جانبها بطريقة موازية لزوجهــا جنبا الى جنب او الاضطجاع على حافه السرير فيما يإتيها زوجها للايلاج من الامام وهو واقف على قدمية مع الانحناء فوق زوجتة كما يمكن للزوجة تنويع الاوضاع اثناء جلوسها على كرســى كبيــر. ان التــزام الزوجة بذلك الوضع الوحيد الذي لا يتغير وهو ان تستلقى على ظهرها وزوجها اعلاها وتظل جامدة علــى هذا النحو – يقلل من فرص المتعة الوصول الى الذروة لهذا ينبغي ان تستغل اعجــاب زوجهــا بجــسمها ورغبته فيها فى تطوير حركاتها واكتساب مزيد من الثقة بجسمها ونفسها كما يمكن للزوجة ان تــستعرض جسمها بالطريقة التى تثيير الزوج كأنها تكشف فخديها وتحرك وركيها وتستغل شفتيها وتــستعمل يــديها وتنطلق فى عالم المتعة والمحبة والسعادة والتجاوب الكامل مع الزوج.

أهمية معرفة أوضاع الجماع وحركاته:

لسلوك الزوجين وحركاتهما قيمة عظمى في الاتحاد الحسي لأنها تتميز بقيم هامه كثيرة منها :

أولاً : زيادة اللذة الحسية وامعنوية التي يشعر بها الطرفين.

ثانياً: منع الأخطار والإصابات الصحي الجسدية والنفسية.

ثالثاً: التحكم في الحمل (منعه أو تيسيره)أما عن التحكم في الحمل فكل وضع يزيد اللذة أو ييسر بلوغ اللذة في الزوجين إنما يزيد في الوقت نفسه احتمال الحمل . والوضع الذي يسهل قذف المنى في داخل المهبل ييسر لخلايا المنى أن تنفذ إلى الرحم. وإذا كان وضع الأعضاء الجنسية النسوية يمهد للمنى أن يستقر بجوار عنق الرحم ولو كان ذلك بعد بلوغ ذروة اللذة فإنه يزيد احتمال الحمل.. ويشبه هذا أن تحفظ المرأه بعضو الذكر قائما منتصبا داخل المهبل ،فإنه حينئذ يعمل عمل السدادة، فيمنع تسرب المنى إلى خارج المهبل. ولكن فرص الحمل تنقص إذا أدى الوضع إلى ارتداد خلايا المنى عن المهبل إلى خارجه..

رابعاً: ويمكن التغلب بالأوضاع والطرق المناسبة على بعض ما يعوق الملامسة من شذوذ بدني في أحد الزوجين أو في كليهما (مثل تضخم البدن في الحمل أو السمنة).

خامساً: ويمكن منع الأخطار المصاحبة للملامسة أو تقليلها، وهي أخطار تهدد المرأة بوجه خاص حين لا تناسب الأعضاء الجنسية(مثل تعرضها للتسلخ والتهتك، وفي أثناء الحمل وغيرها)فإذا كانت الأوضاع غير مناسبة زاد احتمال الخطر والأذى..

وأخيراً: فشدة الشعور باللذة تتوقف كثيراً على مسلك الزوجين وحركاتهما في أثناء هذا الاتحاد الحسي الرائع. تختلف درجة التهيج وموضعه حسب وضع الزوجين، ولذا تختلف المشاعر والأحاسيس الناشئة عن التهيج – في القوة والنوع اختلافا عظيما.فالاختلاف أو التباين ممكن في الملامسة. وقد أثبت العالم القديم في أقواله المأثورة أن اللذة لا تدوم لإنسان إذا عمد إلى تنوعها وإفعالها بظلال من الاختلاف.

فنون الإمتاع في أوضاع الجماع:

يعتبر الجماع الجنسي من أشهى لذات الحياة الزوجية وما لم يحقق الزوجان النشوة الجنسية فإن حياتهم تنقلب إلى جحيم.فقد يخون الزوج زوجته وقد يتزوج امرأة أخرى سرا تتقن فنون الإمتاع في تغيير الأوضاع. فهناك أوضاع ممتعة وأوضاع مؤلمة وأضاع مملة وأوضاع محرمة (جماع الدبر) شرعا، وأوضاع ممنوعة طبيا خاصة على النساء الحوامل في أثناء الحيض والنفاس والمرض، وأوضاع مرهقة لمرضى القلب وآلام الظهر. ويوميا أتلقى عشرات الاتصالات والفاكسات والرسائل بريدية تسألني عن أفضل وضعيات الجماع.. وما هي الوضعيات الحديثة التي تحقق النشوة الجنسي؟ وما هي الأوضاع الممنوعة على المرأة الحامل؟ وهناك نساء يسألنني عن مواقع تنشر الوضعيات المختلفة للجماع الجنسي – ونساء تشكين لي من البرود الجنسي ويستفسرن عن وضعية **G-Spot** لتحقيق الأورجازم، ورجال يشكون

من سرعة القذف ويمكن علاج مشكلتهم بتغيير الوضعيات من الوضعية العادية إلى وضـــعية الفارســـة... ومرضى آلام الظهر والعمود الفقري تناسبهم الوضعية ذاتها وكذلك مرضة القلب، والإرهــاق والــضغط. وهناك بالحقيقة أكثر من 150 وضعية للجماع الجنسي ويمكن تطبيقها للحصول علـــى النـــشوة الجنـــسية. فالجماع هو التقاء الرجل بالمرأة والوطء والغشيان والملامسة والإيلاج والبضع... وفوائده هـــو التناســـل والإنجاب وتحقيق قدر من الإشباع الجنسي والشعور بالسعادة، والتخلص من التوتر النفسي والأمان عنـــد النساء. والحماية من الأمراض التناسلية. ويختلف التجاوب الجنسي بين الذكر والإنثى ويلزم لتحقيق النشوة البدء بالتقبيل والاحضان والمداعبة والملاطفة لفترات طويلة وملامسة الأماكن الحساسة في جـــسم المـــرأة كالثديين والبظر ومص اللسان. و99% من النساء تهوى التقبيل قبل الجماع و87% تهوى التقبيـــل بعـــد الجماع مباشرة ولأن الانعاظ في النساء بظري وليس مهبلي في غالبية الأحوال لهذا ننصح تقبيل ومداعبـــة البظر. واستثارة بظرها خارجيا سواء يدويا أو بالعضو أو باللمس أو بالتقبيل بالشفاة واللسان والذة التـــي تستشعرها المرأة تأتي من هذه الحركات للبظر وما يتصل به من أجزاء مجاورة للفرج وليست من الإيـــلاج للقضيب للمهبل دون البظر ولذا كانت أفضل وضعيات الجماع التي تتلو مداعبة البظر ســـواء بالأصـــابع أو اللحس بالشفاه وباللسان وقد ثبتت أن 60% من الأزواج يلجئون إلى لعق البظر في المرأة كنوع من التغيير في ممارسة الجماع وأن 47% من الزوجات قديما يمارسن لعق القضيب وتقول موسوعة الجنسية أن تكرار لحس الفرج أو مص القضيب دليل لواطة كامنة بالزوجين معا والمرأة التي تطلب لعق فرجها على الـــدوام بها ميول ذكرية وقد تطلب بعض الزوجات الطلاق بسبب استحيائها من طلب زوجها أن تمص قضيبه وقـــد تضطرب إذا لعق فرجها بسبب الهياج الجنسي الذي يصيبها من الملامسة باللسان والفم..

الوضعيات الجنسية للجماع :

الى جميع ازواج العالم وبكل لغات العالم اقول منطلقاً من قوله تعالى (نساؤكم حرث لكم فأتو حرثكم انى شئتم) اتيت اليكم بجميع انواع الوضعيات الجنسيه التى تغنيكم عن اى سؤال يخص الوضعيات الجنسيه ؟؟؟؟

فقد جاء في كيفية أنواع الجماع وما يجلب بصفته من شهوة ولذة ويطفئ الحرارة الغريزية . أن عمر بن بحر الجاحظ قال: كان بالهند امرأة تعرف بأنها كانت اعلم أهل زمانها بأحوال الجماع والهوى ، وأن جماعة من النساء اجتمعن إليها وقلن لها أيتها الغانية ساعدينا واخبرينا ما نحتاج إليه ونعمله ، وما الذي يثبت محبتنا في قلوب رجالناً وما يجعلهم يتلذذون به ويكرهونه من أخلاقنا ، وما الذي به نستجلب به محبتهم قالت أول كل شيء أقول لكم أن الرجل يحب إذا نظر الرجل على وحدة منكن إلا بنظافة ولا يشم منها إلا كل ريحاً طيبة ولا يقع نظره إلا على زينة قلن : وما الذي يجب على الرجل أن يتقرب إلى قلب المرأة به قالت : الملاعبة قبل الجماع والرهز قبل الفراغ ، قلن : فما الذي يكون سبب محبتهما لبعضهما واتفاقهما قالت

الإنزال في وقت واحد ، قلن : فما الذي يديم مودتهما وصحبهما قالت أن يكون غير ما ذكرت ، قلن فأخبرينا عن الجماع وأنواعه وأخلاقه قالت سألتني عن شيء لا أقدر أن أكتمه ولا يحل لي أن أخفيه و أنا واصفه ، لكن أبوابه التي تستعملها الرجال وتوافق النساء ويبلغون بها لذتهم وتدوم صحبتهم وتتألف به قلوبهم غير أني اقتصر على أحبها وأصف أسمائها ، فأول ذلك وهو الباب العام الذي يستعمله أكثر الناس ومنهم من لا يعرف غيره:

ابواب الجماع:

للجماع عدة أبواب ولكل باب عدة طرق للجماع:

1- الباب العام

2- باب القعود

3- باب الاضطجاع

4- باب الانبطاح

5- باب الانحناء

6- باب القيام

طرق الباب العام:

الطريقة الأولى: ما تسمى بجماع القادة وهى: أن تستلقي المرأة على ظهرها وترفع رجليها إلـى صـدرها ويقعد الرجل بين فخذيها على أطراف أصابعه ولا يهمز على بطنها بل يضمها ضما شديدا ويقبلها ويتـأوه ويتلذذ ويمص لسانها ويعض شفتيها ويولجه فيها ثم يخرجه خارجا حتى يبين رأسه, ثم يولجه ثانيا بقـوه ولا يزال في رهز ودفع وحك وزغزغه ورفع وخفض حتى يفرغا بلذة عجيبة وشهوة غريبة.

الطريقة الثانية: تسمى جماع السادة وهى: وهى أن تستلقي المرأة على ظهرها وتمد رجليها ويديها وينـام الرجل عليها وقد فرقت مابين رجليها ويولجه فيها مع الرهز ثم يسكن قليلا فيعاود الرهز حتى يعلمان أنهما اقتربا من الإنزال فيتم الإنزال من الزوجين فى وقت واحد, فيجدان لذة ما مثلها لذة.

الطريقة الثالثة: تسمى جماع الطي وهى: أن تستلقي المرأة على ظهرها وقد شبكت يـديها علـى رأسـها وألصقت فخذيها على صدرها وكأنها مطوية ثم يعانقها الرجل ويلمها إلى صدره ثم يولجـه الرجـل فيهـا ويخرجه ويطبطب على فرجها بقضيبه وثم يعود فيولجه وهكذا حتى يتم الإنزال.

الطريقة الرابعة: تسمى جماع المخالف وهى:أن تستلقي المرأة على ظهرها وتمد إحـدى رجليهـا وترفـع الأخرى عاليا ويجلس الرجل بين فخذيها ويولجه بها حتى يفرغا

الطريقة الخامسة: تسمى جماع الينبعى وهى: تنام المرأة على وجهها وتمد رجليها وترفع مؤخرتها رفعـا جيدا فينام الرجل عليها ويولجه فيها ويقلب رأسها إلى جهته ويقبلها ويضمها حتى يفرغا .

الطريقة السادسة: تسمى جماع اقلبنى واطبقه وهى: تستلقى المرأه على ظهرها ويرفع الرجل ساقيها ويمسك خصرها ويتراهزا جميعا حتى يفرغا.

الطريقة السابعة: تسمى جماع المبرد وهى: تستلقى المرأه على ظهرها ويحبو الرجل على ركبتيه ويرفع ساقيها على كتفيه ثم يحك شفريها ومن ثم يولجه فيها حتى يحس انه اقترب من الانزال يخرجه الى ان يبرد ومن ثم يعود الى ان يفرغ

الطريقة الثامنة: تسمى جماع العجم وهى: تستلقى المرأه على ظهرها فترفع ساقا وتمد ساقا ويجلس الرجل على ركبتيه ويولجه حتى يفرغا .

الطريقة التاسعة: تسمى جماع العجلة وهى: تستلقي المرأة على ظهرها وترفع ساقيها ويجلس الرجل بين فخذيها وتعقد ساقيها على ظهرالرجل ويمسك هو بأكتافها ويولجه بها فيتراهزا حتى يفرغا

الطريقة العاشر : تسمى جماع راحة الصدر: وهو أن تستلقي المرأة على وجهها وتمد رجليها مداً مستويا ويجلس الرجل على فخذيها ويقيم ايره ويولجه فيها ويتراهزا جميعا.

الطريقة الحادي عشر: تسمى جماع الفليناقي: وهو أن تستلقي المرأة على ظهرها فترفع ساقيها ويحبو الرجل ويمس رؤوس أكتافها ويولجها فيها إيلاجا عنيفاً وهي تعاطيه الغنج الرقيق حتى ينزلا جميعاً

باب في نيك الاضطجاع:

الأول: ان تضطجع المراة على جنبها الأيسر وتمد رجليها مداً مستويا وتدير وجهها الى ورائها وياتيها الرجل من خلفها ويلف ساقه على فخذها ويمسك صدرها بيده وتحت بطنها بيده الاخرى ويسمى دق الطحال.

الثاني : ان تنام المرأة على جنبها الأيسر وتمد رجليها مداً مستويا وتدير وجهها الى ورائها ثم يجعل فخذيه بين فخذيها ويحكه بين شفريها ثم يولجه فيها ويسمى نيك الحكماء.

الثالث: ان تضطجع المرأة وتدير وجهها ويضطجع الرجل خلفها ورجله الواحدة مثنية خلفه والاخرى بين فخذيها واسمه السفلاني.

الرابع :ان تضطجع المرأة على الجنب اليمن وتمد رجليها مداً جيداً والرجل كذلك على احدى فخذيه والاخرى بين فخذيها ويبل ايره ويحكه حكا جيداً الى ان يحس بالإنزال فيطبقه قويا واسمه نيك المسطلين.

الخامس: تنام على جنبها الأيمن وتمد رجليها والرجل كذلك على جنبه الأيمن ويخالف بين رجليها ثم يولجه فيها فاذا قارب الانزال يخرجه ويتركه على فخذها ثم يولجه فيها واسمه المقترح.

السادس: ان يتكىء الرجل على جنبه الايسر وتتكىء المراة على جنبها الايمن وتضع عجزها في حجر الرجل وتجعل رجلها الشمال من فوق ورجلها اليمنى من تحت إبطه الأيسر ويولجه إيلاجا عنيفاً واسمه نيك الوداع.

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

السابع: تضطجع على جنبها الايسر وتمد رجليها وتدير وجهها الى وراه ويضطجع الرجل خلفها وتلف ساقها على فخذها الاعلى ويمسك صدرها بيده والاخرى تحت بطنها واسمه نيك الارمن.

الثامن: تضطجع على جنبها الايمن وهو على جنبه الايسر ويأخذ ساقها الايمن بين ساقيه واسمه نيك الهين.

التاسع: ان تضطجع على جنبها الايسر وهو على جنبه الايمن وساقها بين ساقيه وتعاطيه الشهيق والغنج الى ان يفرغا واسمه نيك الكلاب.

العاشر : تضطجع على جنبها الايسر وتمد رجليها وتدور برأسها الى خلفها ويضطجع الرجل خلفها ويلف ساقه على ساقها واسمه نيك الولع.

باب في نيك الانبطاح:

الأول : ترقد المرأة على وجهها وتمد رجليها مستويا ويجلس الرجل على فخذيها يسمى راحة الصدر.

الثاني : تمد ركبتها الواحدة الى صدرها وترفع عجزها جيداً ويحبو الرجل على ركبته ويسمى نيك الحمير.

الثالث : تلصق خدها بالارض ويأتي الرجل فيمسك خصرها ويولجه فيها واسمه نيك العميان.

الرابع : تنبطح على وجهها وينبطح الرجل عليها ويجعل ساقه بين ساقيها ويده الواحدة في خصرها والاخرى في بطنها وفمه في فمها واسمه نيك الفقهاء.

الخامس : تنبطح على وجهها وترفع عجزها ويأتي الرجل فيجلس من خلفها واسمه نيك الفتى.

السادس : تبطح المرأة على وجهها وقد ألصقت ركبتها بصدرها ورفعت عجزها الى فوق واقام الرجل ايره ويولجه فيها بلا تعب ولا نصب ويسمى نيك المتخصصين.

السابع : تنبطح المرأة على وجهها وتضم ركبتها الى صدرها كأنها قد سجدت أو ركعت ثم ينزل الرجل من خلفها ويدخل ايره في جحرها وكلما وقع عليها ودفعه ترفع راسها وتنخر وتشخر بهيجان وغلمة وشهيق وأنين وبكاء واحتراق وهما قد غابا من شدة الشهوة وطيب النكاح الى ان يقارب الإنزال فيسله من جحرها ويولجه في كسها واسمه مزاج العافية

الثامن : تنبطح على صدرها وتمد رجليها ويجلس الرجل على افخاذها ويدخل يديه تحت ابطيها ويمساك رؤوس اكتافها واسمه العقال.

التاسع : تنبطح وتمد ركبتيها الى الصدر وترفع عجزها ويجلس الرجل على ركبته ويمسك خواصرها واسمه نيك القفا.

العاشر : تنبطح وتقيم ساقيها وتدير وجهها الى ورائها وينبطح الرجل عليها ويلف ساقه على ساقها واسمه نيك الفقراء.

باب في نيك الانحناء:

الأول: تركع المرأة ويرفع الرجل خصرها ويولجه فيها واسمه راحة الاير .

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

الثاني: تنحني المرأة على اربع كانها راكعة ثم يأتي الرجل فيمسك بيده اليمنى خاصـرتهااليمنى واليـسرى ويقيم ايره ويجذبها بخواصرها قليلاً قليلاً واسمه نيك النعاج .

الثالث: ان يجلس الرجل على فراشه ويقيم ركبته اليمن وتجلس المرأة وتقيم ركبتهـا اليـسرى ويمـسك بخواصرها ويجذبها واسمه نيك الفرج

الرابع: تنحني المرأة على اربع متكئه على احدى يديها من فوق المخدة وبيدها دف تنقر عليه ويأتي الرجل من خلفها ويقيم ايره ويولجه فيها وبيده حقانه يلعب بها كلما دخل وخرج وهما على ايقاع واحـد واسـمه مسمار العشاق .

الخامس : ان تنحني المرأة على ركبتيها ويلزمها الرجل من خلف وتلتفت اليه وتعطيه لسانها يمـصه ثـم تقبض على ايره وتولجه واسمه نيك المساعدة .

السادس : تنحني على دكة وتمد رجليها ثم يرمي الرجل نفسه عليها الى ان يفرغا واسمه نيك الفلاحات .

السابع: تنحني وتقدم رجلا وتؤخر اخرى ويدخل الرجل ايره بين فخذيها ويمسك ذوائبها ويمشيها الـى ان يفرغ واسمه نيك البستاني .

الثامن: تمسك المرأة اصابع رجليها وهي قائمة ويأتي الرجل ويقيم ايره ويولجه واسمه نيك العتاب.

التاسع: تنحني المرأة على اربع وتفتح ساقيها ويدخل الرجل ساقه الواحدة ويمد الاخرى وراءه واسمه نيك المشتبك .

العاشر: تنحني المرأة على اربع وتشبك على صدرها وتضم ركبة وتمد اخرى وتمسك ذوائبها ويأتيها الرجل واسمه نيك الكسل

<u>باب في نيك القيام:</u>

الأول: أن تقوم المرأة والرجل على ان يودعها عند الخروج من عنده فيضم كل واحد منهما صـاحبه الـى صدره ضماً شديداً تتعلق المرأة به وتمد يدها فتأخذ ايره وتريقه بريقها وتولجه في كـسها إيلاجـا حـسنا بلطافة ورياضة وهو مع ذلك يحرك في أوراكها ونهودها وتقبله فيقوم ايره وترفع إحدى رجليها وتمكنه من نفسها ويسمى نيك الوداع .

الثاني: ان تقوم مع الحائط وهي متنقبة متّزرة وخفها في رجليها فيؤنبها الرجل ويقبلها من فوق النقاب ثم يخلع فردة اليسرى ويخرج رجلها الواحدة من فردة السراويل وترفعها حتى تبقى أعلى منه ويبين فرجهـا ويدخله بين أفخاذها ويسند فخذها الواحد على الحائط واسمه الدهاليزي .

الثالث: إن تقوم المرأة قائمة على قدميها وتستند الى الحائط دائرة بوجهها أليه وتبرز عجيزتها حتى يبـدو مابين رجليها ويأتي الرجل فيقيم ايره ويمسك بيده اليمنى صدرها ويده اليسرى على بطنها وسرتها حتـى يفرغا واسمه نيك العجلة .

الرابع: ان تقوم المرأة قائمة على رجليها ويجلس الرجل على الأرض ويمد رجليه والمرأة مستقبلة بوجهها لوجهه فتجلس على ايره بعد أن تجعل رجليها في وسطه واسمه نيك الجن .
الخامس: ان تقوم المرأة قائمة على رجليها وتجعا يديها في خواصرها وتبرز فرجها ويأتي الرجل فيقيم ايره ويولجه إيلاجا عنيفاً وهي تعاطيه النخير والنفس العالي وكلما قارب الفراغ أخرجه وحكه بين شفريها حتى يفرغا واسمه نيك المصدر .
السادس: ان تقوم المرأة مع الحائط وتبرز عجزيها ويأتيها الرجل وهو نيك السقايات .
السابع: وهو ان يقوم الرجل والمرأة ويتعانقا ويخالفا ما بين رجليهما ثم يحكه بين شفريها فأذا أحس منها بشهوة أولجه واسمه نيك العشاق .
الثامن: ان تقف المرأة وترفع رجلها ويأتي الرجل فيجعل رجلها المستقلة على خصره ويشد بيده على ظهرها ويرهزها وهي تشخر وتنخر الى ان يفرغا واسمه نيك واشبع .
التاسع: ان تجعل وجهها الى الحائط وتبرز عجزيها وتستند على الحائط بيدها وتفتح ساقيها ويقف الرجل بين ساقيها ويأتيها واسمه نيك الصوفية .
العاشر: ان تقوم المرأة مع الحائط وترفع رجلاً وتشبكها على الحائط ويأتي الرجل فيقيم ابره ويولجه فيها واسمه نيك الأكراد .
الحادي عشر: (ومن ذلك) ما يسمى المثلث وهو أن تنام المرأة على وجهها متوركة وينام عليها وتلتفت اليه ولسانها في فمه وايره في أستها وإصبعه في فرجها ويدفع بالثلاثة ويؤخر بالثلاثة
الثاني عشر: (ومن ذلك) ويسمى نيك الممتنعة ان يحل سروالها ويعقد طرفة ويجذب وسط النكة ويمدها إليه ويلقيها في عنقها ويدفعها لتستلقي ويبقى لها بابان مفتوحـــان
الثالث عشر: (ومن ذلك) اغلابه يقرص الشفه السفلى ويمد شعرها ويقبل الساعد ويعض الكتف ويلوي العنق ويزغزغ الثدي ويمس الافخاذ ويقبل الفم والخد ويمس الفرج
الرابع عشر: (ومن ذلك) صفة السحق فتستلقي المرأة على الظهر واتجمع رجلا واحدة كأنها على جنب راقدة وتركبها الأخرى
مواضع التقبيل: أما مواضع التقبيل فالفخذان والعينان والشفتان والجبهة والساقان والثديان وباطن القدم
مواضع الشم: اما مواضع الشم فطرف الانف وحول العينان وباطن الأذنين والسرة وداخل الفرج والخاصرتان
مواضع العض: أما مواضع العض فالوجنتان والسالفتان والشفة السفلى والأذنان والرقبة.
مواضع الحك بالظافر: أما مواضع الحك بالظافر فباطن الرجلين وباطن الخدين.
مواضع الضرب باليدين: اما الضرب باليدين فعلى الكعبين وظاهر الفخذين وعلى الساعدين وفيما بين السرتين والبطن ولا يفعل هذا الضرب الا بالبطيئة الإنزال ولا يعالجها إلا وهي مفرجة الرجلين فان ذلك

أسرع لأنزلها فان عملت هذه الأشياء بمن هي سريعة الإنزال أبطأت وينبغي لرجل قبل الجماع ان يلاعب المرأة ويفاحشها ويجري لما ذكر.

كيفية الجماع عند الحكماء:

اذا أردت الجماع فعليك بالطيب وان تطيبتما جميعا كان أوفق لكما ثم تلاعبها بوسا وعضا وتقبيلا في الفراش ظاهرا وباطنا حتى تعرف الشهوة قد قربت من عينها ثم تدخل بين فخذيها ولوج ايرك فيها وتفعل فان ذلك أروح لكما جميعا واطيب لمعدتك (قال بعض الحكماء): إذا أردت الجماع فالق المرأة علي الارض وهزها إلى صدرك مقبلا لفمها ورقبتها مصا وعضا وبوسا في الصدر والنهود والاعكان والاخصار وانت تقبلها يمينا وشمالا إلى أن تلين بين يديك وتنحل فإذا رايتها علي ذلك الحالة فأولج فيها أيرك فإذا فعلت ذلك تأتي شهوتكما جميعا وذلك يقرب الشهوة للمرأة وإذا لم تنل المرأة غرضها لا تأتيها شهوة فإذا قضيت حاجتك وأردت النزول لا تقم قائماً ولكن انزل عن يمينك برفق فإن حملت المرأة في تلك الساعة يكون ذكراً إن شاء الله تعالى. هكذا ذكره أهل الحكمة ولا تشرب عند فراغك من النكاح شربة من ماء فأنه يرخي القلب وإن أردت المعاودة فتطهر جميعاً فإن ذلك محمود وإياك أن تطلعها عليك فأني أخاف عليك من مائها ودخوله في أحليليك فإن ذلك يورث الفتق والحصى والحذر بعد الجماع من شدة الحركة فأنها مكروهة ويستحب الهدوء ساعة وإذا أخرجت الذكر من الفرج فلا تغسله حتى يهدا قليلا فإذا هذا فأغسله برفق ولا تكثر غسل ذكرك ولا تخرجه عند الفراغ فتدلكه وتغسله وتعركه فإن ذلك يورث الحمرة والفعل أنواع شتى قال الله تعالى) نساؤكم حرث لكم فآتوا حرثكم أنى شئتم) فان شئت فعلت كذا وكذا ولكن في المحل المعلوم:

(النوع الأول في النكاح): تلقي المرأة علي الأرض وتقيم بين أفخاذها وتدخل بين ذلك وتولج ايرك فيها وأنت جالس علي أطراف الأصابع وهذا لمن لم يكن ايره كاملا.

(النوع الثاني): لمن كان قصير الذكر فيلقي المراة علي ظهرها ثم يرفع رجلها اليمنى حذو أذنه اليسرى وترفع اليتها في الهواء فيبقى فرجها خارجا فيولج ايره فيه.

(النوع الثالث) :وهو انك تلقى المراة علي الأرض وتدخل بين أفخاذها وتحمل ساقا على جنبك تحت ذراعك وتولج فيها

(النوع الرابع) وهو انك تلقيها علي الأرض ثم تحمل ساقيها علي كتفك وتولج فيها

(النوع الخامس) وهو انك تلقيها إلى الأرض علي الجانب ثم تدخل بين أفخاذها ويولج فيها ولكن هذا الجماع يورث عرق الانسى .

(النوع السادس) وهو انك تلقى المرأة علي ركبتيها ومرافقها وتأتي أنت من خلفها وتولج فيها

(النوع السابع) وهو انك تلقى المرأة علي جنبها ثم دخل بين فخذيها وأنت جالس في فرائسك ثم تجعل رجلا فوق كتفك ويديك محضنة فيها

(النوع الثامن) وهو انك تلقى المرأة فوق الأرض وتحل ساقيها بعضها عن بعض ثم تأتي فتعمل ركبة من هذا بحيث أن ساقيها يبقيان بين فخذيك وتولج فيها

(النوع التاسع) وهو انك تلقيها علي ظهرها علي دكان قصير بحيث تكون رجلاها في الأرض وظهرها علي الدكان واليتها للحائط ثم تولج فيها .

(النوع العاشر) وهو انك تأتى إلى سدرة قصيرة المراة في فرع منها ثم تأتى أنت فتقيم ساقيها إلى وسطك ثم تولج

(النوع الحادي عشر) وهو أن تلقيها إلى الأرض ثم تعمل وسادة تحت اليتها ثم تبعد ما بين فخذيها وتجعل اسفل رجلها اليمنى علي اسفل رجلها اليسرى ثم تولج فيها.وأنواع هذا الباب كثيرة

أوضاع الجماع للجى سبوت " G spot " :

وهي وضعية تستثير البظر أوما يسمى بمنطقة " **G spot** ": هذا الوضع ليس وضعا اوتوماتيكيا وانما هو سلسله صغيره من التعديلات , اي ان المسأله ليس امتطاء او ترجل وانما تعديل وضع لحفز الاعضاء الجنسيه النسويه .فاذا شعر الزوجان بقرب الوصول الى الذروه فيجب عليهما ابطاء حركات الجماع حتى يأتي وصول الذروه لوحده طبيعيا دون اجبار او افتعال .

1- وضعية CAT: ففي وضع الجماع الطبيعي عندما يكون الزوج أعلى زوجته يمكن إحداث بعض التغييرات البسيطة في طريقة الحركة أثناء المضاجعة. فهناك - على سبيل المثال - أسلوب جديد أطلق عليه بالإنكليزية **CAT** (وهي الأحرف الأولى من التعبير **Alignment Technique Coital** والذي يعني "أسلوب التوازي أثناء الجماع").

ومن فوائد هذه الطريقة: أنها تزيد من متعة الزوجة لأنها تستثير البظر وما يسمى "بنقطة جي سبوت- **G spot**" - وهي جزء ليفي حساس صغير في منتصف المهبل - وبالتالي تمهد الطريق نحو وصول الزوجين إلى قمة النشوة **orgasm**.

الطريقة: تبدأ المضاجعة بامتطاء الرجل المرأة وهي نائمة على ظهرها ووجهها أليه (الوضع العادي أو الرسولي) مع اختلاف بسيط وهو عدم ارتكاز الزوج على مرفقيه وإنما ترك جسمه بثقله كله على جسم الزوجة. ثم يتحرك الزوج إلى الأمام بمقدار بوصتين بحيث يكون حوض الرجل فوق حوض المرأة تماما. وتحيط المرأة فخذي الرجل بساقيها وتضغط لأعلى عندما يتحرك الرجل إلى الخلف، وفي هذه الحالة تشعر باستثارة أعضائها الجنسية بطريقة مباشرة. وأهم ما في الوضع هو الضغط والضغط المضاد (ما بين الأنثى والذكر)، مع تنسيق إيقاعات الحركة بحيث تتسم بالرقة والبطء، وكأنها رقصات الروك الهادئة. هذا الوضع ليس وضعا أوتوماتيكيا وإنما هو سلسلة صغيرة من التعديلات - أي أن المسألة ليست مسألة امتطاء أو ترجل (نزول من على المرأة) وإنما تعديل وضع لحفز الأعضاء الجنسية النسوية. فإذا شعر الزوجان بقرب

الوصول إلى الذروة فإنما يبطئان حركات الجماع حتى يأتي الوصول إلى الذروة لوحده طبيعيا دون إجبار أو افتعال، وعلى الزوجة أن يثقا بأنهما سيصلان سويا إلى ذروة النشوة. هناك تغيير آخر متـروك للـزوجين وهو اتخاذ نفس الوضع مع عدم الإيلاج – مجرد تلامس يثير الإحساس ويتميز بالشاعرية لأنه تجربة هادئة مشتركة.

أجريت تجربة هذا الوضع على 86 رجلا وامرأة، واتضح من النتائج زيادة عدد النساء اللاتي بلغن الـذروة (77 Orgasm بالمائة بعد أن كانت 27 بالمائة في السابق). وذكرت 50 بالمائة من النساء أن بلـوغهن قمة النشوة Orgasm تزامنت مع بلوغ الرجال قمة النشوة أيضا (بعد أن كانت 4.5 بالمائة فقط)!. ومهما يكن من أمر فإن المسألة متروكة للزوجين لاتخاذ الوضع الذي يرياه ممتعا لهما معا. والهدف النهائي ليس فقط شعور الأنثى بالنشوة مع الذكر، وإنما شعورها أيضا بأنها جذابة ومرغوبة.

2- أجعل زوجتك تنام على ظهرها. ضع ساقيها على أكتافك، أدخل جزء من قضيبك وحركة ببطء إلـى أن تحسّ الزوجة بأحساس المتعة، يمكنك فرك البظر بإبهامك وأضغط على مكان جـى سـبوت مـن الـسطح الخارجى (اسفل المعدة) لإضافة متعة أكثر.

3 – أجعل زوجتك تنام على ظهرها و ساقيها على أفخاذك. إجلس بركبك أنحنى يعيدا عنها (الـى الخلـف) قدراستطاعتك ، بينما اردافها تستند على أفخاذك حرّك قضيبك صاعد نحو جى سبوت لفترة قصيرة و بحركة بطيئة ثم أكمل بالأيلاج الكامل .

4 – أجعل زوجتك تنام على بطنها وساقيها مضمومة او مفتوحة و أجعلها أن ترفع مأخرتها الى أعلى قليلا (يمكن أستخدام وسادة) إجلس بركبك أنحنى نحوها (الى الأمام) حرّك قضيبك الى اسفل تجاة جى سـبوت لفترة قصيرة و بطيئة ثم أكمل.

للفائدة: أنظر موضوع أدوات إثارة الجي سبورت من نفس الكتاب في باب فن اسـتثارة وتـدليك المهبـل والبظر.

طرق ممتعة لاوضاع الجماع :

(1)- الطريقة الفرنسية: كان العرب يسمونه المخافة وهذا الوضع لايخفى عليكم اعتقد كلكم تعرفونه . كما لا يخفى على الكثير من القراء انه هذا الوضع تقريبا مناسب لكثير من الازواج وبالأخص اللي يعانون مـن صغر حجم القضيب , فبأستطاعة الزوج في هذا الوضع ان يولج القضيب كله , ونظرا لوضـعية الزوجـة نتيجة هذا الوضع فأنه بأمكانها انها تساعد زوجها بهذا الوضع . (للوضع الفرنسي ان تكون الزوجه فـي وضعية السجود ويكون الرجل خلفها وتعلو مؤخرتها ثم يأتيها الرجل من الخلف وتتم عملية الأيـلاج فـي المهبل)ولا نغفل انه هذا الوضع يكون بعد المداعبات والبعض يستخدمه كوضع ثاني بعد ان يمارس الوضع التقليدي اللي تكون الزوجه نائمة على ظهرها والزوج فوقها والبعض يقضي ليلته بس على هذي الوضعيه

بس يعتمد على المداعبات ومن بعدها يستخدم اسلوب المص المزدوج اللي يكون في نفس الوقت بين الرجل وزوجته اللي هو وضع يكون في الزوج نايم على ظهره والزوجه نايمه عليه ويكون المص مزدوج من الناحيتين وفي نفس الوقت اما الآن سوف نتطرق الى كيفية تطبيق هذي الوضعيه بالشكل الصحيح : على فكرة مش صعبه الطريقة , وانا لازلت اكرر وأكررها بأستمرار (لاتخلون او تعملونها بطريقه ميكانيكيه لازم خلوها طريق غراميه يعني لازم يتخللها كلام حلو وقبل وملامسه جسدية تكون مثيرة) ماعلى الرجل : في اي وضع لازم الرجل قبل الايلاج لازم يمسح مسحات خفيفة على فرج الزوجة وهذي المسحة لها مفعولها ومهمة في بداية الجماع , اما اذا كان هناك انتقال من وضع الى آخر فلاداعي لها . المهم بعد عملية المسح يقوم الزوج بالايلاج بطرقه بطيئه وبالراحه ولازم يحاسب الزوج لأنه فرج الزوجه في هذي الحالة يجعل الزوجة في وضعيه غير قادرة على قبض عضلات فرجها فيكون من السهل ادخاله وممكن يوصل لأبعد مداه فخلك حذر , يجب ان تولجه بالراحه الى ان تستطيع ادخاله كامل ومن ثم تبدأ بعملية الأخراج والأدخال وتكون في البداية بالرحه وشوي شوي بالعربي !! وانت تقوم بعملية الايلاج يجب ان لاتغفل ان هناك بعض الأمور من شأنها زيادة حرارة اللقاء وهيجانه , بأن يقوم الزوج بمسك خصر زوجته اثنا فترة الجماع مسك خفيف وأن يمسح بيده على مؤخرة الزوجه من الأعلى للأسفل بالراحه وعند الرجوع من الأسفل للأعلى عليه بزيادةالضغط ليس القوي ولكن زيادة بسيطة وبعد اكرر بالراحه انتبهوا لهذي الكلمة وعلى فكرة تكون عملية اخراج القضيب وادخاله بطيئه كما ذكرت سابقا وان تكون عملية الأخراج لا تتعدي الـ 2 سم او الـ 3 سم تقريباً وعند الدفع يجب ان لاتقف العملية على التصاق عانة الرجل بمؤخرة الزوجة بل عليه ان يتبعها بدفعه خفيفة عند الالتصاق كأنها عملية اصطدام من الخلف ولو رجعنا للمسح اثناء الجماع اي مسح الرجل بيده لاتقف عملية المسح على الأماكن اللي ذكرتها ولكن على الرجل ان يمرر يده الى بطن الزوجة وصولاً الى ثدييها ومسحهم من الأسفل الى الأعلى والضغط عليهما بقوة ولكن مش القوة اللي يتصورها الغير اي شيء بسيط ومداعبة حلماتها وفرصها وفركها بعض الأحيان نزولاً الى فرجها وهنا مربط الفرس كما يقولون ومداعبة البظر في هذه الفترة مهم جداً لأستثارة المراة وتحريكه حركات بسيطة وحاسب من القوة هنا ولا تلجأ اليها ابداً .ويستحسن عندما يصل الزوج لمنطقة البطن اثناء عملية الجماع ان يجرب هذه الطريقة :

عند ايلاج القضيب قم برفع الزوجة رفع خفيف من اسفل بطنها بالراحه وتتم عملية الرفع ليس عند الادخال بالضبط ,,,,, ولكن عند الالتصاق اثنا عملية الرفع يقوم الزوج بدفع القضيب من اسفل الى اعلى وعلى هذا الحال وعليك بزيادة السرعه تدريجيا عند اقتراب عملية القذف واقتراب زوجتك الشعور بالرعشه .وعند القذف ايك وان تخرج قضيبك لأن بعض الزوجات لايحبون هذا الأسلوب بل يفضلون الحساس بعملية القذف في هذا الوضع لشعورهم به لدرجة ان هناك بعض الزوجات في هذه الوضعية يشعرن بقوة قذف الرجل نظرا لقرب رأس القضيب من نهاية عنق الرحم . وكما يفضل في هذه الحالة وانت تقذف ان تلجا الزوجة

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

الى النوم على بطنها وانت فوقها من غير ان يخرج قضيبك منها , اي عليك ان تنزل انت معاها بالتـــدريج اي تغيير وضعية الفرنسي الى النوم على البطن بالراحه وبهدوء ومن ثم تقوم بعملية الادخـــال والأخـــراج بالراحه الى ان تخرج القضيب كاملاً وبعض الازواج يفضل بعد هذه العملية ان يضع القضيب بـــين افخـــاذ الزوجه ويقوم بتحريكه قليلاً من خلال ملامسته لأشفار الزوجه , ويجب ان انوه عند هذه النقطه انه عنـــد عملية اخراج القضيب في هذه الوضعيه يجب اخراجه ببطء لزيادة لذة عند الزوجه اما بالنـــسبه للمـــرأة: ليس على المرأة دور كبير في هذه الوضعيه بقدر ماهو دور مهم . نظراً لأن الزوجه ماتقـــدر تعمـــل اي حاجة لأن الزوج من وراها بس اللي تقدر تسويه : انها تقوم بتحريك خصرها حركه شبه عرضـــية اثنـــاء ادخال الزوج للقضيب واثناء عملية الدفع من قبل الزوج تقوم الزوجه بتحريك خصرها بطريقة هادئة وتزيد منها مع زيادة الأثارة وان ترفع خصرها اثناء عملية الدفع او ترجع بخصرها للوراء قليلاً ولا تغفل ان تقوم بشيء مهم وفي غاية الاهمية وهو اثناء ماتكون مآخذه الوضعيه عليها ان تمرر يدها من تحت بطنها وان تتلاعب بكيس الصفن اي الكيس الحامل لخصية الرجل وان ترص عليه بالراحة ولكن ليس من بداية الوضع في البداية تبدأ بمجرد ملامسته بأطراف أصابعها لأثارته ومن ثم تزيد من قوة الضغط عليه ولكن لا تزيـــد القوة ولكن قوة ذات حد معقول وفي الوضع اللي يكون نايم الزوج على زوجته عليها بالتحرك تحتـــه بـــأن تدفع بمؤخرتها تجاه قضيب الرجل واى ان يخرج قضيبه ويكون القضيب بين الأفخاذ عليها في هذه الحالـــة ان تضغط على قضيب الرجل بأفخاذها ....

<u>أنواع أخرى للجماع الفرنسي:</u> فالجماع الفرنسي وضع يعتبر من احلـــى اوضـــاع الجمـــاع علـــى فـــراش الزوجي....ومن المعلوم ان هذا الجماع يتميز بأنه من الاوضاع السهله للزوجين , و طبيعة هذا الجماع ان الزوج هو المتحكم في عمق الجماع وحركته بينما تبقى الزوجه بلا اي مجهود او ببعض المداعبات .

– الاسلوب التقليدي: والمعروف للكل للجماع الفرنسي هو ان تكون الزوجه بوضع السجود وترتكـــز بكـــل جسدها على كفيها وركبتيها , ويأتي الزوج من الخلف ويقوم بأيلاج القضيب في المهبل , اما الزوج اما انه يكون في حالة وقوف و الزوجه على طرف السرير او اي شئ يكون مـــستوى جـــسدها بمـــستوى مكـــان القضيب عند الزوج , او يكون مرتكزاَ على ركبتيه اذا كانا الاثنين فوق السرير . الجماع التقليـــدي يعتمـــد على ان الزوجه تقوم بأنحناء الجزء العلوي من الجسد بزاويه بسيطه للاســـفل , ويقـــوم الـــزوج بـــأيلاج القضيب في المهبل ببطئ لان المهبل يكون في حاله ضيق من هذه الزاويه . بعدها يقوم الـــزوج بتحريـــك قضيبه مع ملاحظه الا يقوم بأخراجه بشكل كبير عند التحريك , في هذه الوضعيه تصل الزوجـــه للرعـــشه بشكل سريع لاستثارة منطقة الجي سبوت بكل سهوله , ويكون للزوج مطلق الحريه بتحريكها بواسطه يديه , واثارة منطقة البظر عند التوقف , ومداعبة الارداف وفتحة الشرج , والزوجه في هذا الجماع لاتـــستطيع عمل اي شئ سوى ان تمرر يدها من الاسفل لمداعبة الخصيتين ومنطقة ما بعد الخصيتين (عضلة الـــتحكم

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

بقذف المني) , اما لاثاره اكبر للزوج او التعجيل للقذف , اذا كان الزوج من الذي يتـــأخر فيـــه.... والان نتحدث عن جماع فرنسي ولكن بشكل مختلف او معدل , اما لاثاره اكبر او لقتل الروتين.

– الوضع الفرنسي الثاني: يعتمد على تقييد الزوجه , اذ ان في الجماع الاول يمكن للزوجـــه الهـــرب مـــن الزوج اما لقمة الاثاره او التعب , اما في هذا الجماع فالحركه تكون شبه معدومه , وتعتمد على ربط ازرع الزوجه بالسرير , وحينها يكون للزوج مطلق الحريه معها , اذ يمكنه ان يقوم بعمليـــة الايـــلاج وتحريـــك القضيب بدون ان تتحرك الزوجه , ويستطيع ان ينهي الجماع كيفما شاء .

– الوضع الفرنسي الثالث: هو الافضل والاكثر اثارة للزوجين , وهو مناسب بشكل اكثر من الجماع الثـــاني للزوج الذي يتأخر في القذف والذي يريد ان يعطي لزوجته اكبر عدد من الرعشات . يعتمد هذا الجماع على تكبيل الزوجه بشكل كلي , اذ لا يوجد لديها اي فرصه للهرب , و يفضل القيام به كجماع ثاني , ولكن يجب ان يكون الجماع الاول فرنسي كذلك , اذ ان في هذا الجماع يكون المهبل قد اصبح اكثر تهيأ لجماع جديد .

يبدأ هذا الجماع بعد ان يتم الايلاج في المهبل , وان يكون الاثنين على السرير , ثم يتخذ الـــزوج المكـــان المناسب والمسافه المناسبه له لتحريك قضيبه داخل المهبل , عندها يطلب من زوجته ان تمد لـــه ذراعهـــا الاول ثم يقوم بلأمساك به من كفها او من معصمها او ما بعد المعصم , وذلك بما يناســـب الـــزوج لجعـــل مؤخرة الزوجه ومهبلها قريب بالشكل الذي يناسبه ولا تنسى ان لا يكون مزعجاَ من كثرة الشد على الزوجه , ثم بعدها يطلب الذراع الاخرى ويمسك قبضته عليها . الان بهذه الطريقه اصبحت الجـــزء الامـــامي مـــن الزوجه معلقاَ , ولا مجال للهروب منك , لانها مشدوده اليك . يبدأ الجماع بأن يقوم الزوج بتحريك ودفـــع قضيبه بواسطة تحريك وسطه , والمميز هنا ان يكون الدفع بأعلى سرعه يستطيع الزوج القيام بها .

اثناء الجماع ومهما حصل لا تتوقف , قد تطلب منك الزوجه التوقف , وقد تترجاك بأن تتوقف , هيـــا الان في قمة المتعه , والذي يحصل لها انها ما ان تنتهي من رعشه جنسيه قويه , حتى تبدأ بالدخول الى مرحلة عمل رعشه جنسيه اخرى , اي لا تستطيع حتى ان ترتاح وتلتقط انفاسها , هذا النوع من الجماع مستبد و بلا رحمه . بعد جماع طويل ومرهق لكمها , بدأت تقترب من القذف , كل ما عليك الان فعله لجعل القـــذف في قمة المتعه , ابدأ بسحب زوجتك برفق اليك وقضيبك داخل المهبل , واجلس علـــى الـــسرير , ومـــازال القضيب داخل المهبل , عندها يكون القذف بشكل رهيب , اذ هي الان جالسة على قضيبك وعليك .

والان هل انتهى كل شئ ؟ لا لم ينتهي اثناء الجماع اوصلت زوجتك على سبيل المثال الـــى 3 رعـــشات , وبينما كنت تعمل على حدوث الرعشه الرابعه قمت بالقذف , اي انك تركتها وهي ما زالت في شهوتها .

من هذه النقطه يعتمد مدى التناغم والتفاهم بينكما على فراش الزوجيه , فقد تطلب منك زوجتك وهـــي الان جالسة في حضنك ان تكمل معها , عندها قم بتقبيل ولحس منطقة الرقبه , ويد تداعب البظـــر , والاخـــرى مداعب الثديين لتوصلها الى الرعشه الرابعه .

حتى اذا لم تطلب زوجتك ذلك , قم بها كدليل على انك لست انانياَ معها فهي تتمتع مثل ما انت كذلك , وقـد تعتبر منك اما كأثاره لجماع ثالث , او مداعبة ما بعد الجماع .

ملاحظات: الجماع الفرنسي الثالث قد لا يكون مناسبأ لبعض الازواج او يجدون صعوبه في تطبيقه كتفاوت الطول بين الزوجين او عدم وجود المرونه , ولا يصلح للزوجات الذين يعانين من مشاكل في الظهـر , لان به ضغط عليه .

قد يتسأل بعض الازواج والشباب , هو مناسب فقط للذين يتأخرون بالقـذف ؟ طبعـا لا , مناسـب للـذين يستطيعون التحكم في انفسهم , اما السريعي القذف لا تزعلوا يمكنكم استعمال اي شئ يؤخر القذف , لانـه بحق جماع رائع جداَ .

مداعبة منطقه الشرج تختلف من امرأه لاخرى , يوجد زوجات يثرن من هذه المداعبه , والبعض الاخر لا , وعلمياَ منطقه فتحة الشرج يوجد بها اعصاب للاثاره , وبعض الزوجات لا يتجاوبن معها لعوامل نفـسيه , لذا وجب الصبر حتى تعتاد على هذا النوع من المداعبه .

(2) طريقة الفارسة: طريقة تعشقها كل الزوجات.. طريق تجعل الزوجة هـي المـسيطره والمتحكمـه والمتمتعه وهي بان يستلقي الزوج على ظهره وتأتي الزوجة وتركب فوقه مثل الخيال الذي يمتطي الفرس وتضع يديها او على صدر الزوج او تضعهما على نهديها لمزيد من الاثاره كما ان الـزوج يـستطيع ان يداعبها باثارة نهديها كما انها تستطيع ان تنثني لمبادلته القبلات .. وهي تناسب الرجـل سـريع القـذف والمصاب بآلام الدسيك بالظهر أو القلب وفيه تنعظ المرأة بسهولة وتصل لقمة النشوة عندما يداعب الزوج بظر الزوجة بيديه والمرأة تحتوي الزوج بأسفلها متمددا بين فخذيها وتقوم هي بالدور النشط في الجمـاع وكأنها فارسة فوق الحصان وهي تجلس فوق وتمسك قضيبه بيديها وتدخله شيئا فشيئا وهذا الوضع يساعد أدخال القضيب بكامله لهذا فهذا الوضعية ملائمة للرجال ذوات القضيب القصير.

(3) الطريقه العالمية العادية: وهذه الطريقه وهي الاكثر انتشارا في العالم بحيث تستلقي الزوجـة علـى ظهرها مع فتح ساقيها ومن ثم يأتي الزوج فوقها وتلف ساقيها خلفه او تفتحهما ويرقد الرجل على بطنهـا مسند ركبتيه وكوعيه بقدر الإمكان على السرير ليخفف عنها وزنه. وتستقرساقاه وفخـذاه بـين سـاقيها وفخذيها. بحيث يكون الصدر على الصدر والوجهان متقابلان لتبادل القبلات وتكون اكثر متعه ومداعبه حتى باليد بلمس النهدين وغيرهما .. فهو مناسب نفسيا لأنه يفصح عن رغبة الرجل الشديدة غير الشعورية في أن يشعر بأنه يحمي شريكته ويملكها، وهو يرضي في الوقت نفسه مطالب المرأه النفسية المماثلة (فهـي تريد أن تشعر بحماية زوجها وأنها لن تفلت من بين ذراعية وأحضانة).ويسمح هذا الوضع –كمـا تـسمح تعديلاته– للزوجين بزيادة متعة الاتحاد بتبادل القبل والملامسات، وهو يتيح مجالا أكبر للعاطفة والمـشاعر والأحاسيس نتيجة اتصال الجسمين وتلامسهما من الصدر حتى الفخذين. ولا يقلل في الغالـب. ولا داعـي للإطالة في وصف هاه الحالات لشدة وضوحها. ولن نذكر هنا غير اعتراض واحـد، هـو خطـر الـضغط

الخارجي الثقيل على الرحم الممتلى في فترة الحمل حين يكون الجسم كله متضخماً، فيجب عدم اتخاذ هـذا الوضع في فترة الحمل. أما التهيج الناشئ في أثناء الملامسة المتوسطة (العادية) فهـو عـادي متوسـط الدرجة في زوجين عاديين في استعدادهما للتهيج. ويكفي هذا التهيج للتوتر والارتخاء في كلا الـزوجين . وهذا الوضع متوسط في شدة الأحاسيس الممتعة. أما إذا كان ثمة اختلاف تافه بين أحجام الذكرة والأنوثـة بسبب صغر عضو الذكر نسبيا أو ضآلته الشديدة ، فلن يبلغ الزوجان درجة التهيج بهذا الوضع " العادي" . وأما احتمال الحمل فعظيم . وهو مناسب للإنجاب وهو كما قلنا الوضع الذي يعلو فيه الرجل المـرأة ويبـدأ الرجل الجماع بحركات عنيفة أو رقيقة وقد تحرك المرأة بحوضها من الأمام والخلف.

(4) طريقة الجماع العميق: وهذه الطريقة تجعل الجماع مثيرا للطرفين وهـو أن تستلقى الزوجة عـلى ظهـرهـا شبكت يديهـا عـلى رأسهـا وقد ألصقت فخذيهـا بصـدرهـا بينما الساقين فوق كتف الزوج .. وهنا يمكن للزوج ان يصل الى نقطة عميقه جدا في الجماع وبهذه الطريقة تستطيع ظم رجليها للتـضيق فتحة المهبل والشعور بمتعة كبيرة، علما ان هذه الطريقة لا تنفع الا للزوجة الرشيقة المرنه اما الحامل او البدينة أو من لديها مشاكل بالظهر لا يمكن لها ذلك بشكل سليم..

(5) طريقة وجها لوجه: هو الوضع الأقرب لطبيعة البشر حسب تركيبهم التشريحي، ففي هذا الوضع تتفق زوايا الأعضاء المتلامسة، فالمهبل يميل للأمام، بينما يميل العضو الذكري للخلف .وبذلك يتفقان في الميـل ويرضيهما وضع التقابل . وليس معنى هذا أن وضع التخالف ليس عاديا طبيعيا ولا هو أقل قيمة من ناحية وظائف الأعضاء. هذا النوع فرصة رائعة للإستفادة من الأثاث الموجود بالمنزل بقليل مـن الحـذر وهـذه الطريقة تكون بجلوس الزوجة على طرف السرير او على كرسي والاهم أن لا يكون مرتفعـا عـن وسـط الزوج .. وتكون بالمقابلة وجها لوجه بفتح الساقين ويمكن أن تثنيهما الزوجة حول الزوج.ولن تحتاجا إلى خلع الملابس بالكامل ومع بعض المداعبة ستضيف المزيد من المتعة.

(6) طريقة الاحتضان العلوي: وتتم الطريقة بأن تستلقي الزوجة عـلى ظهـرهـا وتمـد رجليهـا ويديهـا وينـام الزوج عليهـا وقد فرقت رجليهـا حتى يتمكن من إدخـال القضيب ومن ثم تغلق ساقيها وتفردهما والزوج هو الذي يتحكم وميزة هذه الطريقة انها تجعل المهبل ضيقا جدا كلمـا أغلقـت الزوجـة فخذيها أكثر مما يعطي الزوج الفرحة بهذه الضيق

(7) طريقة العجلة: وهذه الطريقة متعبة للطرفين بحيث تمسك الزوجة طرف كرسي او طاولـة ويرفعهـا الزوج من قدميها بحيث يأتي وسطها واقفا ويتم الإيلاج مع تحكمه الكامل بها حيث سيكون فخذيها بيديـه لسحبها ودفعها مع إمكانية أن تثني قدمها من ركبتها على ظهره للاستناد.. صعبه كثير

(8) طريقة الجلوس الخلفي: وهي تنفع للزوج الكسول وهذه الطريقة ممتعه .. وتجلـب جماعـا مثيـرا وخاصة للزوجة كما انه يريح الزوج من التعب والإرهاق وتكون بأن يستلقي الزوج عـلى ظهـره وتـأتي

الزوجة وتجلس عليه كفارسة ولكن ظهرها لوجه الزوج وبذلك تتحكم الزوجة في سرعة الحركـــة وتتمتــع كيفما تريد كما أنها تستطيع أن تنزل بظهرها على صدر الزوج الأمر الذي يمنح الــزوج فرصـــة مداعبــة النهدين بيديه .. لا تفوتكم

(9) طريقة التراكب: هذه الطريقة جميلة وفيها إحساس ورومانسية كبيرة وهي بتراكب الــزوجين علـــى بعضهما تماما وتتم بأن يستلقي الزوج على ظهره وتستلقي الزوجة فوقه بحيث يكون صدرها مقابل صدره مع فرد الأرجل وتباعدهما والتصاق القدمين ويتحكم الزوجان بالجماع بحيث أن الزوجة ترفــع مؤخرتهــا والزوج يسحبها بيديه من خصرها ..

(10) طريقة المواجهة الخلفية: هذه الطريقة تحتاج لمقعد كنب يجلس عليه الزوج مع فتح ساقيه وتـــأتي الزوجة لتجلس بحضنه بحيث تعطيه ظهرها او جنبها وهذا يمنحهما فرصة المداعبة بالقبلات واللمسات مع التحكم بسرعة الجماع ..

(11) الطريقة الخلفية وقوفا: هذه الطريقة تكون وقوفا بحيث تضع الزوجة يديها على الجدار أو الدولاب ويأتي الزوج من الخلف وقوفا بحيث تثني الزوجة نفسها قليلا ..طريقة جميلة وفيها تجديــد لمـــن يحــب الحركات

(12) طريقة الوضع الخلفي: طريقة قد تتعب الزوج وخاصة ساقيه وركبتيه وتكون بان تأخــذ الزوجــة وضع السجود ولكن مع رفع وسطها بيديها ويأتي الزوج من الخلف ويلتصق بها وهـــذه الطريقـــة مثيـــره للزوجة حيث أن مهبلها سيكون في أفضل أوضاعه للجماع..

(13) الطريقة الرومانسية: هذه الطريقة كلها رومانسية وقمة العشق بين الزوجين ويكون فيها الجمـــاع برومانسية وهدوء وتكون بالموجهة وجها لوجه من الجنب وهي تشبه طريقة النوم بين حضنيهما ولكن هنا الزوجة ترفع ساقها العلوي عند مواجهتا للزوج ويأتي هو بوسطه
بالكامل بين ساقيها مع ضمهما لبعض بشده بحيث تكون يدي الزوجه على ظهر الزوج والعكـــس صـــحيح بالنسبة للزوج ..طريقة قمة في الرومانسية

(14) طريقة الفرس المخالفة: هذه الطريقة جميلة وهي تشبه طريقة الجلوس الخلفي ولكن الفرق هنا أن الزوج يرفع ركبتيه بينما الزوجة تستند على الركبتين ويدي الزوج تمسكان بأردافها من الخلف للحركة .

(15) طريقة الجلوس وجها لوجه: هذه الطريقة تكون بجلوس الرجل مع فـــرد ســـاقيه وتـــأتي الزوجـــة وتجلس في حضنه وتقابله وجها لوجه بحيث تكون ساقيها خلف ظهر الزوج وهذه الطريقة تعطي القـــضيب أطول مساحه للإيلاج ..

(16) طريقة الساق الممدودة: وتتم الطريقة بأن تستلقي الزوجة عـــــلى ظهـــــرهـــــا وتمـــــد إحـــدى رجليهـــا مـــداً جيداً وترفـــع الأخـــرى رفعـــاً جيداً ثم يأتي الزوج بين فخذيهـــا ويتم الجماع ..

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

(17) طريقة الجماع الخلفي الرومانسي: وتتم الطريقة بأن تنـــام الزوجة عـــلى بطنها وتمد رجليهـــــا وترفـــع مؤخرتها رفعـــاً جيد كأن تضع وسادهاً وينــــام الزوج عليهـــا ويجامعها مـــع إمـــساكه رأسهـــــا ويقبلها مع خلفية رقبتها وخديها وأيضا يستطيع لثم شفتيها وهذه الطريقه تجعل الزوج يصل لقمة شـــهوته اكتفي بهذه الطريق علما أن هناك عشرات الطرق التي يمكن تطبيقها ولكن نكتفي بما كتبت أعلاه

(18) طريقة الكرسي المثير: هذه الطريقة تعتمد كما هو مذكور فى المسمي على وجـــود كرســـي وهـــو كرسي قصير من المخمل تأتي عزيزتي الزوجه وتتمدى على الكرسي على بطنك بحيث ان ظهـــرك مقابـــل لزوجك وراسك الى الاسفل وجذع ظهرك في حاله تمدد وذلك لقصر الكرسي وهنا يقوم زوجك الحبيب بايلاج عضوه في مهبلك وانتى مواجهته بظهرك.

متعه هذه الطريقة :احساس الرجل بارداف زوجته يضاعف من متعته ايضا القاء الزوج بجسده على ظهـــر زوجته في مجانسه لحركه تمددها على الكرسي يزيد من متعه الزوجه.

– طريقة مشابهة: وذلك ان تتمدد فيها الزوجه على ظهرها على الكرسي بحيث ان عضلات بطنها تشد بقوه الى الخلف وهنا يقوم الزوج بايلاج العضو ويمكنه ايضا التمدد علي صدر زوجتـــه وتقبيلهـــا بكـــل راحـــه وعفويه.

متعه هذه الطريقة :هذه الطريقة لها فائده عظيمه في تضييق عنق الرحم والمهبل وذلك بفضل تمدد عضلات البطن والرحم للزوجه طوليا وهذا الضيق يشعر الزوج بمتعه عارمه فضلا عن المتعه الحاصله بسبب تغيير مكان الجماع من السرير المقيد.

– وضعيةأخرى للجماع على الكرسي: بحيث يجلس الزوج أولا ثم تجلس الزوجة علـــى فخذيـــه وتمـــسك قضيبه وتولجه بمهبلها وقد تمد ساقيها إلى الأمام أو تلفها حول فخذيه وتمسك قضيبه وتولجه بمهبلها وقد تمد ساقيها إلى الأمام أو تلفهما حول حوضه وتميل للخلف وتحرك نفسها حركة دائرية وهذا الوضع شـــائع في المؤسسات والمكاتب بين المدير وسكرتيرته أو بين الموظـــف وزميلتـــه فـــي الـــشركات الأوروبيـــة والأمريكية.

(19) طريقة الايلاج الجانبي:

تاتي عزيزتي الزوجة وتتمددى على جنبك بحيث ان تشدي ظهرك الى الامام بواسطه شد فخذك على الجنب وياتي الزوج ويجلس معتدلا على ركبتيه ويولج عضوه الذكرى داخل مهبل زوجته وهي على هذه الطريقة دون الابعاد بين الفخذين بحث يكون فخذا زوجته متلاصقين جنبا الى جنب واثناء ايلاجه للعضو يمسك بفخذ زوجته العلوى المواجه له ويحركه بذراعه رافعا اياه الى الاعلى ومخفضا اياه بحركه اتوماتيكيه تتناسب مع اتوماتيكيه ايلاجه لعضوه واخراجه داخل رحم زوجته.

متعه هذه الطريقة :هذه الطريقة تضمن للزوج ضيق المهبل وذلك لتلاصق فخذي زوجته ايضا متعه الزوج حين يصل الى قمه النشوه وهو يجد نفسه يعود الى الخلف في حركه ديناميكيه بفعل اصطدامه بارداف

زوجته وقد يصل الى حاله ضرب زوجته على اردافها بيده الحره وهذا يحقق نشوه مماثله للزوجه بالاضافه الى ذلك تحريك الرجل لفخذ زوجته صعودا وهبوطا يوفر احساسا بتتضيق فرج زوجته واتساعه بطريقه مثيره للزوج وللزوجه على حد سواء ويمكن الاثنان من التحكم في القذف والاثاره.

همسه خاصه لك :

عزيزتي الزوجه لايوجد شئ يثير الرجل اكثر من امرأه مرنة الجسد والحركه تجيد جميع انواع التقلب وعلى جميع الاتجاهات فاحسني عزيزتي من ابراز مفاتن مرونتك والتى قد يعجز عن تخيلها زوجك الحبيب

(20)وضعية 69 ؟؟

هي وضعية تبادلية للمداعبة الفموية.. بين الزوج والزوجة يقوم فيها بلعق البظر وتقوم هي بلعق القضيب بحيث يكون فرج الزوجة وبظرها في فم الزوج وقضيب الزوج في فم المرأة ولكن هذا الوضع ممنوع للمرأة الحامل. وهي ضرورية للمداعبة التهيج الجنسي للاستعداد قبل الجماع وهي تساعد الزوجة علـــى ســرعة الوصول للاورجازم والنشوة الزوجية العارمة وتساعد على تهيئة الزوج للجماع إذا كان يشكو من ضـــعف الإثارة الجنسية أو الارتخاء أو ضعف الانتصاب .. ولهذه الوضعية شروط:

– أولا: الرغبة المتبادلة بين الزوجين

– ثانيا: النظافة التامة – الاستحمام

– ثالثا: الخلو من الامراض التناسلية والأفرازات المرضية. وتظل هذه الطريقة حسب رغبة الزوجين فـــلا يحاول احد الزوجين اقناع الطرف الاخر بفعلها اذا لم يكن مقتنعا بها .

أوضاع المواقعه (الجماع) وأشكالها:

هناك وضعان للجماع:

الأول:هو وضع التقابل حيث يقابل الرجل المرأة وجهاً لوجه.

الثاني:هو وضع المخالفه,وهو أن يتجه وجه الرجل الى الأمام بينما تدير المرأة لـــه ظهرهـــا. ولكـــل مـــن الوضعين أشكال شتى.

القسم الأول:أشكال وضع التقابل. وله سبعة أشكال:

<u>الشكل الطبيعي الكلاسيكي</u>:

هو الوضع المتداول والمستعمل في العصور الخاليه وهو الأفضل عند العلماء والحكماء. وهو ان تنام المرأة على ظهرها فيأتيها الرجل مفترشاً لها بين شعبها

الأربع ويسمى هذا الشكل الفوقي والكلاسيكي والطبيعي والأمثل وجها لوجه. وعلى هذا الشكل من المواقعه صورها الفنانون الكلاسيكيون أمثال(ميكال انجلو وليونارد ودافنشي) وغيرهم.كما انه المناسب نفسيا وبدنيا للزوجين لأنه يفصح عن رغبة الرجل الشديده في حماية زوجته وتملكها كما يحقق في الوقت نفسه رغبات

المرأة النفسيه التي تشعر بحماية زوجها وارووائها من الجنس كما يسمح هذا الوضع للزوجين بزيادة لـذة الجنس بتبادل القبلات ورشف اللمى ومص اللسان ومداعبة النهدين ,كمـا يتـيح مجـال اكبـر للمـشاعر والأحاسيس نتيجة اعتناق الجسمين وتلامسهما من الصدر الى الفخذين كما انه الأبلغ في التقاء الختـانين والتقام عضو المرأة عضو الرجل بتمامه مما يمكنه من الوصول الى فوهة الرحم.

كما انه الانسب فيما اذا كان عضو الرجل قصيراً او رخوا يعسر ايلاجه فانه في الشكل هذا يتيـسر أمـره وفيما اذا كان النفق واسعا وخيف انزلاقه عن طريقه امكن احتواءه بأن تضم المرأة فخذيها فتمـسك فـي موضعه وتتحرك من تحته حتى ينزل الماء.

محسنات الشكل الكلاسيكي:

1. تقابل الزوجين وجها لوجه مما يتيح لهما الفرصه في تبادل القبلات واقتطاف اللذات .

2. ان المرأة اذا قابلت من يواقعها وجها لوجه ارتسمت صورته في الجنين الذي تحمل به منه فكان شبيها لأبيه ونسخه طبق الأصل وان من اكبر نعم الله على عبده ان يشبهه ولده, ومن هنا تجتنب الزناة والأخدان هذا الشكل من المواقعه كي لاتظهر صورهم في الأولاد الذين تعلق بهم المرأة منهم فتثبت التهمه بهم عنـد محاكمتهم.

3.في هذا الشكل يكون انزال الرجل للمني انزالا طبيعيا من الأعلى الى الاسفل ويقع على عنق الرحم مـن غير معارضه فيكون به رجاء الحمل وسلامة العضو من الاحتقان ببقايا المني في المجرى.

4.انه الشكل الذي يعطي الرجل القدره على افتراع العذراء وفض البكاره مهما كانت قويه أو سميكه.

5.بهذا الشكل يكون انف الرجل بعيدا عن شم روائح المهبل فيما إذا كانت رائحه سيئة فهو لايشم الا العطور التي في نحر الفتاة تشعرها.

6.انه الشكل الذي يضمن للشريكين بلوغ الرعشه والارتواء الجنسي فلو اتفق ان المرأة لم تبلغ الرعـشه أمكنها ان تطبق ساقيها عليه فتحبسه عن القيام حتى تبلغ شهوتها وتنال الدفء والارتواء.

معايب الشكل الكلاسيكي:

1- سرعة الانزال وعدم القدره على اطالة مدة المواقعه.

2- انه خطير على المرأة الحامل المقرب لما قد يحدث من الضغط على بطن المرأة من ثقل الرجل وربمـا عجل الولادة قبل وقتها المحدد لها لكن الرجل الذكي يعرف كيف يفعل إذا اضطر لمواقعة الحامل بهذا الشكل

3- انه لا يساعدا على مواقعه واسعة النفق لأنه في هذا الشكل ينفتح على مصراعيه ,فإذا دخل فيه عضو الرجل لم يحتك بشيء من جوانبه .

– الشكل الامتدادي: والثاني من أشكال التقابل في المواقعه هو الشكل الامتدادي. وهو الشكل الذي يلجأ إليه المرأة فيما إذا كانت صغيره الحجم وكان عضو الرجل طويلا أو كبيراً لايستوعبه مهبلها ,فان هذا الشكل هو أفضل طريق لاداء العملية الجنسيه.

وهو أن تقع المرأة على ظهرها ويأتي الرجل بين شعبها الأربع فإذا أرسل مهره في النفـق مـدت رجلهـا وأطبقت فخذها وأرسل الرجل جسمه على جسمها معتنقا لها فيواصل الحركة المعتادة دون أن يخرجه منها حتى يصل إلى الرعشة وينزل الماء وبذلك تسلم المراة من كبر عضو الرجل الذي لايستوعبه نفقها.

عيب الشكل الامتدادي: وعيب هذا الشكل انه لايصلح إلا للمرأة البدينه والرجل ذي العضو الطويل, أما أولوا الأعضاء القصار فلا يصلح لهم الشكل الامتدادي لأن الرجل إذا امتد بكليته على المرأة التي تحته وانتـدت هي الاخرى أيضاً انفصلت الأعضاء التناسلية بعضها عن بعض بشكل غير ارادي وهو ممـا يـسلب اللـذة ويسبب عدم الارتواء وقد يمتنع القذف بسببه.

– الشكل المكتف: الثالث من أشكال التقابل في المواقعة هو الشكل المكتف وهو عكس الامتـدادي تقريبـا وصفته أن تقع المرأة على ظهرها ويأتي الرجل بين رجليها فيرفعهما ويسندهما على كتفه وهـو جـالس فيسحب المرأة إليه فيضع رجله أو وسادة من اسفنج تحت عجزها ليكو كعثبها ماجها لعضو الرجل فيرسله حنئذ في مقابله ويواصل الحركات المعتادة وهو جالس على هذه الحال حتى يصل الى الرعشة فتنزل المرأة رجليها بحيال الرجل ويقذفان الماء وهما على هذه الحال, وقذف الرجل ماءه وهو جالس لايضر شـيئاً إذا كان شاب قوياً ' أما إذا كان كبير السن فالأولى أن يسد ظهره ساعة القذف إلى ما خلفه. ولذة هذا الـشكل تتركز في مقابلة عجان الرجل أرداف المرأة والتصاقه بها مما يبلغ بهما مبلغا لايتصور من اللذة والارتياح. وأكثر مايستعمل هذا الشكل في المواقعه بالاغتصاب وعند عدم استسلامالمرأة إلى الجنس, ففي هذا الحـال إذا صرع الرجل المرأة ألقاها على ظهرها وأمسك رجليها بيديه وأفرج بين فخذيها وانفتح قبلها فلا يـدعها أن تتمكن من اغلاقه بل يبادرها بوضع رجليه تحت ويرسل متاعه فيها ويسحبها تحته.

– شكل الملاصقه: والرابع من أشكال التقابل شكل الملاصقه وهو اجراء العملية الجنسية أثناء الجلوس بأن يجلس الرجل القرفصاء ضاما رجليه تحت فخذيه وتأتي المرأة كاشفة أسفلها فتبرك على متاع الرجـل فـي حجره لاصقة صدرها بصدره وبطنها ببطنه وجها لوجه وهما يتبادلان القـبلات والملامـسات, فـإذا بلـغ الرعشة فالأفضل ان يهوي بالمرأة على ظهرها عائدا بها للوضع الطبيعي فيقذف الماء ليكون نزول المـاء من الأعلى الى الأسفل, أما القذف في حال الجلوس فهو خلاف الأفضل ولا يسلم من أضرار . وهذا الـشكل يضمن لذة غامرة للزوجين لكن لايقدر عليه الا الشباب الأصحاء اما الكهول والشيوخ فقد لاتستجيب طاقاتهم الجسميه لامثال هذه الفنون الجنسية .

– الشكل الحصاني: والشكل الخامس من أشكال التقابل في المواقعة هو الشكل الحصاني ويـسمى الافقـي والفوقي وسمي بذلك لأن وضعه أن يمتد الرجل على ظهره وتأتي المرأة كاشفة عن أسفلها فتبـرك علـى

متاعه وترتحله كما يرتحل الحصان فان قابلته بوجهها فهو من أشكابل التقابل, وان استدبرته بظهرها فهو من أشكال المخالفه, فان شاء واصل العملية معها وهوممتد على ظهره حتى يبلغ الرعشة فالقذف, وان شاء كفا بالمرأة على الفراش وقذف بالماء مكبا عليها وهو الأفضل كما سبق في الملاصقة تفاديا مــن تخلــف أجزاء المني في المتاع ونزول سوائل من الشراح عليه وكلها لاتخلو من أضرار.

محسانات الشكل الحصاني: انه الشكل الأفضل لمواقعة الحبلى وللمصابين بارتفاع ضغط الدم . وهو أفــضل الاوضاع في الممارسة الجنسية التي ننصح باستخدامها في مواقعة الحبلى في ألأشهر الأخيرة من الحمــل وأكثرها ملائمة للمرأة هو الوضع الجانبي وان كان لايوفر الحد الأعلى من الاشباع واللذة, ولكنـــه يــريح المرأة إلى حد كبير ويحول دون ترامي الرجل بثقله على جسم المرأة الحامل. ومن محسنات هذا الوضع أنه يسهل دخول الكمرة في النفق بدون اي ازعاج أو مضايقة, كما يسهل لى المني الذي يلقــى فــي المهبــل الخروج منه بسرعة وهي ماتصبو اليه المرأة الحامل نظرا لاحتواء المني على مادة (البروستاغلاندين) التي تثير تقلصات الرحم وتسبب ولادة قبل الأوان.

كما ان هذا الوضع هو الأفضل للمريض بارتفاع ضغط الدم السلبي فهذا الوضع يوفر على المريض القيــام بجهد جسدي غير مرغوب فيه. والأفضل ان يضع المريض خلال المواقعة رأسه على وساده عالية فهو مما يخفف من ضغط الدم المتزايد على شرايين الدماغ وافرازاتها الدمويه كما يجب ان يمنع المريض من تناول المنبهات والمسكنات والمهدئات قبل الممارسة الجنسية وذلك ان المنبهات كالشاي والقهوة تزيد من تقلص شرايين الدماغ وتصلبها وتساعد على ارتفاع ضغط الدماغ, اما المسكنات والمهدئات كالأدويه والمخــدرات على انواعها فهي تعيق الانتصاب والقذف عند الرجل وتسبب عنده عجزا جنسيا ولو عجزا مرحليا. وهــو أيضا من المفضل لمرضى القلب لما يرفقها من زيدان في عدد خفقات القلب وفي ضغط الدم.

– شكل المواقعة من قيام: والشكل السادس من أشكال التقابل في المواقعة شكل العناق من قيام وهو اجراء العملية الجنسية من قيام وهو شكل نادر وقد لايهتدي لاجرائه الا شطار عالم الجنس, وأغلب مايلجــأ اليــه الزوجان عندما لايجدان مضعا لاجراء العملية الجنسيه فمن الممكن اجراء العملية تحت الماء في حوض او بركة فيقفان متقابلين كتقابلهما في حال الرقص ويكون موقف المرأة مرتفعا عن موقف الرجل فتفرج عــن فخذيها وتحني ظهرها الى الخلف قدر الامكان وتفتح بيديها شفريها ويمسك الرجل عــضوه باحــدى يديــه ويمسك بالأخرى المرأة يجذبها اليه حتى يلقم عضوه شراحها فيواصل حنئذ الحركات المطلوبه من دون ان يفصل متاعه عن صاحبه حتى يبلغ الرعشه ويقذف الماء وقد تمت العملية بنجاح دون أي تعقيد ولا إحراج .

طرق لكي تصل أنت وزوجتك إلى قمة المتعه والشهوه (بدون وسائل مساعدة) :

ميزة الجنس هو أنه قابل للارتقاء والتحسين باستمرار, وقد يكون الزوجان على علم بالوسائل التي تحقق المتعة للطرف الآخر أثناء الجماع – إلا أن هناك احتمالا بوجود أساليب جديدة يمكن تجربتها لتوسيع آفاق

المعاشرة والدخول في عوالم أخرى من المتعة والإشباع.هذه المسألة تكتسب أهمية خاصـــة إذا علمنـــا أن ثلثي النساء لا يصلن إلى قمة النشوة orgasm ولا يـــشعرن بالإشـــباع satisfaction عنـــد ممارســـة الحب.ومن السهل على الرجل الوصول إلى الذروة أثناء الجماع، إلا أن المسألة ليست كذلك بالنسبة للمرأة. وأحيانا تجد نفسها في حاجة إلى استخدام اليد من جانبها أو الشفتين من جانب زوجها في الجنس الشفوي حتى تصل إلى قمة النشوة والإشباع.إلا أن ذلك ليس هو الوسيلة المثلى بالضرورة, فمن الممكن – بل ومن السهل أيضا – أن تصل المرأة إلى الذروة من معاشرة الذكر لها واستخدامه فقـــط عـــضوه الـــذكري (دون اللجوء إلى وسائل أخرى كاليدين أو الشفتين..الخ) وذلك على النحو التالي:

(1) معرفة النقاط الحساسة hot Spots في الجسمإن جسم المرأة يحتاج إلى عملية "استطلاع" دقيقة.فـــلا بد مثلا من لمس كل بوصة في جسمها لمعرفة حساسيته وبالتالي مدى استجابة المرأة عند اســـتثارة هـــذا الجزء. وهناك نقاط حساسة تعرفها المرأة في جسمها وأهمها البظر (وهو يشبه حبة الفستق الصغيرة أعلى فتحة المهبل حيث يلتقي الشفرتان الصغيرتان في عضو التأنيث) ونقطة جي G-spot (التي اكتشفها العالم الألماني إرنست جرافينبورغ Ernst Grafenberg وأطلق الحرف الأول من لقبه عليها). وهي عبارة عن كتلة صغيرة من الألياف والأنسجة داخل المهبل (ثلث المسافة من فتحة المهبل إلى فتحة عنق الرحم علـــى الجدار الأمامي للمهبل). ويمكن للزوج أن يكتشفها باستخدام إصبعيه السبابة والوسطى بعد دهانهما بالكريم وإدخالهما برفق في فتحة مهبل الزوجة. بحيث يكون كفه لأعلى. (ويمكن استخدام عضو التذكير بدلا مـــن الإصبعين). ويقوم الزوج بالضغط قليلا بالإصبعين (أو برأس عضوه الذكري) على الجدار الأمامي للمهبـــل عند ثلثه السفلي إلى أن يعثر الزوج على جزء حساس أخشن قليلا من المنطقة الجلدية المحيطة بـــه.فـــي الناحية المقابلة (على السطح الخلفي لجدار المهبل) توجد منطقة حساسة أخرى اكتشفها مؤخرا عالم مـــن كوالالمبور وتسمى منطقة AFE (وهي الأحرف الأول من التعبير الإنكليزي Anterior Fornix Erotic Zone التي تعني "منطقة القبوة الخلفية القابلة للاستثارة"). وأخيرا اكتشف منطقة أخرى حساسة في غضو تأنيث المرأة تسنى U-spot (نقطة يو) وتقع فوق فتحة البول مباشرة وتحت البظر).بالنسبة للرجل هنـــاك نقاط حساسة أيضا أهمها رأس العضو الذكري والحشفة (الجلد الرخو الرقيق تحت عضو التذكير حيث تلتقي الرأس بالقضيب) والخط المار بمنتصف الخصيتين والجزء الموجود أسفل الخصيتين مباشرة.والآن وبعد أن عرفت المرأة الأجزاء الحساسة في جسمها وجسم زوجها ينبغي وضع هذه الأجزاء موضع العمل والنشاط .

(أ) الرجل فوق المرأة: ترقد المرأة على ظهرها وترفع ركبتيها للأعلى (أو لا ترفعها) ويأتيها الرجل مـــن أعلى. وهذا الوضع لا يثير النقاط الحساسة في جسم المرأة بدرجة كافية. ولهذا يستحسن وضع وســـادة أو اثنتين تحت الجزء السفلي من جسم المرأة لرفعه لأعلى حتى يحتك البظـــر بجـــسم الـــذكر أثنـــاء الإيـــلاج والاختراق. ويمكن –بدلا من استخدام الوسادة– قيام الأنثى برفع ساقيها ولفهما حول وسط الذكر أو حـــول عنقه. ويمكن وضع قدمي المرأة على كتفي الرجل، كما يمكن للمرأة أن ترفع ركبتيها لأعلى وتضع قدميها

المسطحتين على صدر الرجل وهو يضاجعها.هذا الوضع -كما تقول معظم النساء اللاتي جربنه- يساعد الأنثى على الوصول إلى ذروة النشوة مع الذكر باعتبار ذلك هو الهدف الأساسي للمرأة في معاشرة الرجل لها دون استعمال الأيدي أو الأصابع أو الشفاه أو أية وسائل أخرى. والتكييف هو مفتاح الراحة والمتعة. وذكرت بعض النساء أنهن استخدمن الوسادة ووضعت أقدامهن على صدور أزواجهن في الوقت ذاته لمضاعفة الشعور باللذة. كما أن لهذا الوضع ميزة أخرى وهي تخفيف وزن جسم الأنثى أمام الذكر حتى تصبح طعناته أقوى وأعمق وأسرع. والميزة الثالثة هي التكيف لتحقيق زاوية مناسبة للإيلاج حتى تمكن عضو الذكورة من الاحتكاك بالبظر خاصة مع قيام المرأة بحركات عكسية تجاه جسم الذكر أثناء الطعن والدفع إلى الأمام، كما تثير متعة الرجل عندما يشعر أن عضوه بالكامل يخترق المهبل كله. ومع تحقيق التكيف في هذا الوضع تشعر الانثى بمتعة بالغة ومدهشة تصعد بها إلى آفاق عالية جدا من اللذة والنشوة المركزة.

(ب) المرأة فوق الرجل: هذا أفضل وضع للمرأة التي تريد الوصول إلى قمة النشوة **orgasm** بسرعة لأنها تستطيع السيطرة -في هذا الوضع- على الزاوية وعلى شرعة الطعن ومقدار اختراق الذكر للمهبل.ولاستثارة الأجزاء الحساسة في جسم المرأة أثناء المضاجعة (وهي فوق الرجل) يمكنها أن تميل بجسمها إلى الأمام أو إلى الخلف مستندة إلى الفراش بيديها. وهذا الميل يزيد من فرص احتكاك البظر بعضو الذكورة. وذكر كثير من الزوجات والأزواج أن هذا الوضع يثير جميع المناطق الحساسة لدى الأنثى ويصل بها مع الذكر إلى قمة النشوة بسهولة.

(جـ) الرجل والمرأة جنبا إلى جنب: يقول الخبراء أن هذا الوضع (الذي يسمى "بوضع الملعقة" **Spoon Position**) مفيد جدا للمرأة الحامل وللزوجين المصابين أو المتعبين.ترقد المرأة أولا على ظهرها وزوجها على جانبه. وتقوم المرأة بوضع ساقها (القريبة من زوجها) فوق ساقي الزوج، ثم تستدير وتضع ساقها الأخرى بين
ساقيه (وتعطيه ظهرها). ويقوم الرجل بممارسة الحب وهو راقد على جنبه وزوجته أيضا راقدة على جنبها وميزة هذا الوضع أن مهبل الزوجة يكون ضيقا بعض الشيء وأكثر انقباضا على قضيب الذكر كما تكون الزوجة أقل حرجا وخجلا من وضعها "كفارسة" (فوق الزوج). واسترخاء الزوجة يعجل بوصولها إلى الذروة.

(د) وضع الجلوس: ميزة هذا الوضع إطالة فترة الاستثارة بالنسبة للزوج. يجلس الزوجان متواجهين وسط الفراش ويحيط كل من الوجين الآخر بساقيه بحيث تجلس المرأة على فخذي الزوج. ويضع كل من الطرفين يده اليمنى خلف عنق الطرف الآخر، واليسرى أسفل مؤخرة الطرف الآخر أيضا فيما تضع الزوجة قضيب زوجها داخل مهبلها. وبهذه الطريقة يحدث احتكاك قوي ببظر المرأة. يستمر الزوجان في الحركة الجنسية مع مداعبة الرقبة والنظر في حنان أو محبة إلى عيون الطرف الآخر. وبالإمكان وضع وسادة أسفل الوركين

حتى يستطيع الذكر استثارة "نقطة جي" **G-Spot** والبظر وذكرت الزوجات والأزواج الـذين جربـوا هـذا الوضع أنه تغيير مثير حقق الإشباع والنشوة للطرفين على المستوى العاطفي والجنسي.

وضعية من اكثر الطرق اثارة لشهوة الزوجه:

وهي اثناء المجامعه بالطريقه الفرنسييه العميقه اي ان جسم المرءاه كله على السرير ما عـدا المـؤخره اقترب او اجعليه يقترب بحذر وافتح الشفرين لليمين ولليسار باليد بالابهـامين بطريقـة سـحبهما ناحيـة الفخذين طبعا افتح قدر ما تستطيع وكل مازادت كل ماكانت العمليه الجنسيه امتع ابداء بـالايلاج بهـدوء. بشرط ان تكون هناك مرءآة خلفيه جانبيه صافيه وبأضاءه مناسبه لكي ترى المراءه مانت فاعله بأشفارها اؤكد لك انها ستنزل ماءها كله مرتين في الساعه فالمرأه تثار أكثر عند رؤية القضيب يـدخل ويخـرج ولا يكون بوسعها الا التنزيل مباشره

أيلاج بلا حركة قمة المتعة:

كلنا نعرف أن الرجل أكثر ما يحبه هو الايلاج في المهبل والحركة وفيه والمرأة تحب المداعبة بكل أنواعها اللفظيه والجنسية واللمسية وفي أغلب الحالات أن الزوج لما يبدأ الايلاج لا يتوقف إلا بعد القذف ووصوله لنشوة القصوى فما رأيكم أن يتم الايلاج بين الزوجين بدون الحركة فقط هو إدخال قضيب الرجل في مهبـل المرأة بدون حركة وينشغلوا بأشياء ثانية ويستمتعوا بالحركات الداخلية لرحم المرأة وأنقباضاتها اللاراديـة ... فينشغل بالتقبيل والمداعبة والكلام الرومانسي لفترة ما فعلى الرجـل أن يطـرب أذن زوجتـه بالحـب والرغبة والسعادة بقربها فيكون الكلام والهمس بينهم وتكون بينهم لغة حوار في أمور عديـدة ..... ومـا المانع أن يتناقشوا في أمور محددة تخصهم وهم في وضعية الاندماج والتلاصق فهذه بعض الافكار أجلـب كرسي بدون ضهر فأجلس عليه وأجعل زوجتك تجلس عليك مع الادخال ويكون متقابلين وجها لوجه ...... فيا لها من متعة المعانقة والضم بينهم فيتم الايلاج وبدون حركة لمدة 10 دقائق لكي يحصل الامتزاج بينكم على أن تحصل المتعة من تحريك المهبل أما بحركات دائرية أو للامام والخلف على عكس الطريقة العاديـة وهو الدخول والخروج للقضيب وهذا بعد فترة المداعبات والهمسات والحوار ....

حركة تهبل ....**جرب و لا تخف** :

وهي غالبا ما تنفع المتزوجات اللأتي قد سبق وانجبوا اطفال.. وهي حركه تساعد علـى تـضييق المهبـل بصوورة غير طبيعيه وسميت قلب الحب. او الوردة لاخذها الشكل السالف الذكر... هي قيام الزوجة بوضع رجل فوق رجل...واتخاذ وضعيه السجود أو الفرنسي حتى تظهر بمظهر الورده او قلب الحب.. وهي قيام الافخاذ بالضغط على المهبل مما يساعد على تضييق المهبل بصوورة غير طبيعيه يلاحظها زوجك ويستمتع

بها لانها تبزر المؤخرة بشكل مغري للزوج حيث تزيد من شهوتة الجنسية واستثارتة وعنده قيامه بالايلاج يصعب دخول قضيبه بسبب الافخاذ مما يسبب الضيق للمهبل طبعا أقصد ان الايلاج من الفرج لا من الـدبر فهو محرم وهنا تكمن فائدته..

فن الجماع فى الماء:

الماء وما ادراك ما الماء!! تعتمد لذة الجماع وقوته على الحركات والهيئات المصاحبة لــه..فكلمــا كانــت الحركات والامور المساعدة اكثر رومانسية ولها معنى كلما زادت حلاوة ولذة الجماع..وانا هنا اتحدث عــن جو مصاحب للجماع واللقاء الجنسي وهو في وجود الماء:: وتتلخص الطريقة باختيار مكــان اللقــاء وان يكون حمام سباحة او حمام الاستحمام بالمنزل"البانيو" ففي هذه الطريقة خذ امرأتك معك وامسك بيدها ودع الماء ينساب على جسدها وحبذا ان يميل الماء الى البرودة فانه يشد البشرة... وانت ترا الماء ينساب على جسد المرأة وقطرات الماء تعلق بجسدها فانه يثير فيك الاحساس بالنشوة دون ان تتعمق اكثر.. بعدها اطلب من المرأة ان تترتشف الماء من على جسدها فابدأ بصدرها وارتشف بخفة الماء منه ثم اكمل ارتشافك لـــه الى بطنها وابدأ مرة اخرى من كتفها نزولا الى ظهرها وفي كل مرة تغزل في جسدها بكلمات مثيرة.. بعــد ذلك يمكنك الوصول بالارتشاف الى ماهو ابعد من صدرها وبطنها وظهرها.. وقد يتحول هذا الارتشاف الى شرب لقطرات الماء...وفي قمة تلذذك بهذه الحركات ثق تماما ان المرأة تريد ان تقوم بدورك وان ترتشف قطرات الماء من على جسدك ولها ذلك.. فلتبدأ من حيث سوف تنتهي "واقصد عضو الرجل".. ولا اريــد ان اكمل ولانتقل الى مابعده يمكن للرجل ان يجامع باكثر من طريقة منها ان تكون المرأة واقفة على رجليهــا وياتي من خلفها ويجامع وتقوم بحركات اماله الى الامام مع حركة شبه دائرية بسيطة وان يقــوم الرجــل بوضع يده على اردافها او تحت بطنها ولا يترك الماء يتساقط على جسدها ويلامس اعضاءه واعضائها..

وهناك طريقة اخرى ان يترك البانيو يمتلأ ماءا بعدها تاتي المرأة على ظهرها وجسدها مغطى بالماء وقبل ان يجامع يتلمس فرجها ويداعبه بيده وحبذا لو يغطس رأسه في الماء ويداعب بلسانه.. ثق تمامــا انهــا سوف تنقاد لك بشكل لم تعهده من قبل.... لاتنسى ايها الرجل وايتها المرأة في هذا الوضــع المــاء.. وان تتلذذ بوجودة على الجسد

حركه تشبع الزوجه وتوصلها لذروه:

هذه الحركه ليست جديده ولكن فيها تفصيل للفائده. تستلقي الزوجه على ظهرها وتفتح ارجلها قليلا وياتي الزوج ويدخل قضيبه وهي في هذا الوضع ومن ثم يلقي بكامل جسمه عليها وتقوم الزوجه باغلاق ارجلهــا ومن ثم يقوم الزوج بالتحرك الي الامام والخلف والظغط على بضر الزوجه وجهازهــا التناســلي فتحقــق متعتان متعة الايلاج لكلا الزوجين ومتعة الظغط على البظر حين التحرك للامام والخلف ويستطيع الزوجــان

التحكم بالسرعه على حسب الرغبه ويمكن ايضا لزوج لتحقيق اكبر متعه لزوجته ان يجلس عليهـا وهـي بهذا الوضع مع انحناء الجزء العلوي وهي منطقة الحوض والبطن وان تكـون ملاصـقه لـبطن الزوجـه وحوضها ومن ثم يبدا بالتحرك للامام والخلف .ليله سعيده واتمنى ان وفقت في الوصف والتوضيح.

الطريقة الصينية للجماع :

ولو نعمل بهده الطريقة ستكون العلاقة الجنسية حلوة أوي وممتعة إليكم الطريقةو هـي إسـلوب حميمـي للجماع اكثر من إنه اسلوب عملي وفايدته كبيرة من الناحيتين:

اشباع الرغبه الجنسيه والطابع العاطفي اللي يغلب عليها , عموماً الطريقه على الشكل التالي :

اولاً مكوناتها :

1 – زيت

2 – نعناع مطحون او ممكن استبداله بـــ الورد المجفف حديثاً

3 – ليفه اسفنجيه ناعمه

طريقة التحضير لها :

يسخن الزيت قليلاً ويضاف له النعناع أو الورد المجفف ولاكن لايسخن لدرجه عاليه كـي لايفقـد رائحتـه الزكيه والطيبه مجرد تسخين فقط ليكون حار على الجسم ثم يرفع عن النار ويترك إلى ان يتـشبع الزيـت بنكهة النعناع أو الورد المجففلمدة يوم أو يومين او اقل مدة ممكن على الأقل 6 ساعات ولا مانع من زيادة كمية النعناع او الورد المجفف فهذه عمليه تقديريه

البدء فيها ،،،،،،،،،،، كيف ؟

يدهن الزوجين كل منهما جسم الآخر في نفس الوقت ويستحسن زيادة كمية الزيت

ويكون بوفرة ويجب ان يدهنان أجسامهم والزيت حار هذي أهم نقطة في الموضـوع ! ! ! ! ! ! ويمكـن ابتداع تقليعات في عملية المساج كأن ينام الزوج على ظهره وتتزحلق الزوجه على بطنه بمؤخرتها او تنام الزوجه على بطنها ويقوم الزوج بالتمسح على ظهرها بجسمه , كل حال المغزى هنا هو تلامس الأجـسام ببعضها والإحتكاك الحميمي بين الزوجين وما يتخلله من كلام عاطفي جميل له وقعـه الرنـان علـى أذن الزوجه . ويجب ان أذكركم بأمر مهم انه بين كل فترة والأخرى يجب ان يرش الزوجين على أجسامهما قليل من الزيت الحار وعلى هذا المنوال الى ان يصيبهم بعض الخمول نتيجة الزيت الحار. الخطوة الثانيه والأهم يجب أن تكون معده مسبقاً أن تجهز الزوجه الحمام وتملأ البانيو بماء بارد او يمكن الإستعاضه بالـشاور (الرشاش البارد) ويجب ان يكون الماء بارد اذا كان الماء حار فقد ضاع كل ماعملناه . عموما بمجـرد ان يستحم الزوجان بماء بارد يدب النشاط فيهم بشكل ملحوظ وعلى فكرة يجـب ان يكونـوا حـذرين اثنـاء الإستحمام لأن اصوات الضحك ستعلو وممكن ان يسمعها الأطفال . بمجرد الإنتهاء من الإستحمام سيشعرون

بالبروده . هنا تبدأ لذة الحمام البارد الحار من بعد الخروج من الحمام وتنشيف الأجسام ستبقى رائحة النعناع أو الورد الجفف بأجسامهم . يقوم الزوج بالتالي :
يجلس والأفضل أن يكون الكرسي كبير نظامه أمريكي من النوع اللي لشخص واحد ويتغطى بلحاف أو غطاء ليدفئ جسمه نتيجة الحمام البارد لا يخرج إلا رأسه فقط ويدعو زوجته أن تدخل معه في الغطاء بحيث يباعد بين رجليه وتجلس الزوجه في حضنه ويكون ظهرها له ويحضنها الزوج ويلف يده حول بطنها. رائحة النعناع ستملأ أجسامهم والغطاء فالرائحة الطيبة ومن هنا يمكن للزوج ان
يغازل زوجته من خلال المناوشات الخفيفة كالعض والتقبيل والتنفس عن أذنها ولكن يسبق هذه الأمور الكلام المعسول والطيب والتغرزل بمفاتنها ومن هنا يستطيع كل من الزوجين اظهار مافي جعبتهما من كلام ومصارحه وأسرار وتهدئة النفوس .فوالله هذه الحركه لو قام بها الأزواج لكانت أمور كثيرة حلت.

افضل الاوضاع الجنسية:
كثير من الازواج والزوجات يسالون افضل الاوضاع الجنسية التي تكون مناسبة للطرفين الزوج والزوجة؟؟ وايضا ماهو الوضع المناسب لكي يطمئن الزوج والزوجة وصول الحيوانات المنوية **spermatozoa** للبويضة **ova** ؟؟؟
الجواب: يعتبر وضع الفراش هو الوضع الامن للطرفين وهو نوم الزوجة على ظهرها .. لكن تبقى احياننا الاوضاع الاخرى لمجرد التغير وايضا التلذذ جيدة وليس فيها خطورة .. لكن تبقى تغير الوضع قلت سابقا لمجرد التلذذ والنشوة وقد يكون لحالة الزوجة كمثلا لو كانت سمينة او طويلة او قصيرة فتكون هناك اوضاع متغيرة لكن يبقى وضع الفراش هو الوضع المناسب لكل الفيئات .. فمثلا جلوس الزوجة على الرجل جلوس لاتصلح العملية كمثلا لوصول الحيوانات المنوية الى البويضة لانة يوم ان ينزل سوف ينسكب اغلبة ويخرج .. وكذلك الاوضاع الاخرى ماعدى وضع الفراش وهو الوضع المناسب لايصال وسهولة ايصال الحيوانات المنوية للبويضة بأذن الله .. لكن نحن مع الاية الكرينة التي تقول (نسائكم حرث لكم فأتو حرثكم انى شئتم وقدموا لأنفسكم واتقوا الله) بمعنى كل الاوضاع مناسبة متى هي تلائم الزوجة والزوج وان لايكون وضعا محرما . وننصح من يبحث عن الانجاب ان يختار الاسبوع الذي سوف تنزل فية البويضة وبالذت يكون يوميا بان يمارس المعاشرة ويكون الوضع هو وضع الفراش للاطمئنان لوصول الجيوانات للبويضة.

حركات جنسيه مبتكره الاحساس:
يمكن مشكله الكثير من المتزوجين بالذات فى مجتمعاتنا العربيه والخليجيه على وجه الخصوص هو تحديد مسمى الجنس وتطويق افكارهم داخل اطار ضيق فالرجل يعتقد بأن الدافع وراء شبقه بالجنس هو جمال الجسد الماثل أمامه فيعتمد على حفاظ المراة على جمالها بالدرجه الاولى حيث انه مصدر اثارته الأساسيه

والمرأه كذلك تعتقد بأن الجنس هو افراغ للعاطفه روتيني قد ترفض فيه الانصياع وراء ملذات الطرف المشارك أو حتي خلف رغباتها هيا ونتيجه للروتين الممل وللعقليه المحدودة ينشأ الفتور العاطفي وتقوم اغلب الزيجات بعد خمس الى عشر سنوات على مبدأ العشره بالمعروف والكلمة الطيبة فقط ويتنساون هيام الحب وعشقه اذا أين الحل ؟؟؟

أولا: بالنسبة للمسمى فلنسعى الى الارتقاء به وبدلا من ان يكون الجنس لغه جسد فلنعتمد مقوله احد المقولات التاليه: فالجنس روح تغنى يتراقص عليه الجسد..الجنس شبق الحياة الجنس عودٌ الروح اوتاره والجسد ألحانه (قاعدتى فى الحياة الجنسي المتميز هو من يجيد العزف على الاوتار) بعد ان اقتنعنا بأن الجنس روح يبقى ان نعرف بأن الارواح لاتطوق ولا تحصر بمكان واحد بل تنطلق وتطير سابحه فى سماء السعادة وحتى يتحقق لك عزيزي القارئ ذلك فما عليك سوى اطلاق العنان لمخيلتك والترفع عن قيود الحشمة وسلاسل المحدوديه (أنتا مابتسوي شى غلط كله حلال صح اذن ليش الخجل) اليكم بعضا من افكارى سائله لكم حسن الاستمتاع وسرعه التنفيذ للمتزوجين(قبل عرض الاساليب فلتعلم عزيزي و عزيزتى القاري بأ ن اساليب الجنس وحركاته فيض لاينتهي وليس محصورا بعدد او كم بل يبقى الكيف والمزاج سيده وشعبه وما سوف اورده هنا ليس سوى نقطة من بحر فانتظروا منى وعداً بالغرق فى محيطات الحب):

– الحركة الاولى تسمى Z- way: هيا طريقه معروفه ومشهوره كثيرا وتحمل الكثير من المعاني الرومانسيه المتالقه ولمن لم يعرفها فاليه وضعيتها وهيا كالتالى احتفظ عزيزي الرجل بملابسك الداخليه (الفانيله فقط واستغني عن السروال) اقترب من شريكتك برويه وهدوء مراعيا شراسة النظرات وعمق النظرة واهمس باصرار وخشونه بأنك لاتحبها فقط ولكنك ترغب بها وبجسدها المثير وامتدح تقسيماته متحسسا اياه باصابعك ولسانك وهمسك وشفاهك ومن ثم اجذبها الي صدرك بقوه واعتمد فى جلستك على امتداد القدمين للأمام ومن ثم احملها بيديك ممسكا اياها من طرفى الكلوت لها ثم الصقها فى مقابلك مواجها الصدر للصدر فتكون ساقاها وافخاذها معانقة ظهرك اجعلها تزيل عنك فنيلتك وازل انتا عنها كلوتها الرقيق (يفضل لك عزيزتى الزوجه ارتداء الكلوتات الحريريه ذات الاربطه بشرائط او مشابك من الجوانب حتى تسهل ازالتها على زوجك) تلذذ بجسدها المواجه لك متبعا نظام التقبيل والترشيف وانتى كذلك وعندما تصل الاثاره ذروتها وترغب بالايلاج فى مهبلها فافعل ذلك على ان لا تبقي على وتيره واحدة من الحركه بل اسعي الى الهز والرز(للعلم الانثي تجد في هذه الحركه قمه الرومانسيه والعمق وتصل فيها الى درجه الشبق واللذه بسرعه اكبر من دونها من حركات فتفنن فيها عزيزي الزوج).

– الحركة الثانية (كلابات على الواقف): هذه الطريقه قد تكون متعبه للغايه للرجل وممتعه للمرأة ولا يستطيع ممارستها سوى الرجل صاحب المرونه الجسديه العاليه والا تسببت بتعب شديد فى اسفل الظهر تعتمد هذه الطريقة فى تمدد الزوج على ظهره ومن ثم رفع قدميه وافخاذه الى الاعلى مباعدا بينهما وتاتى

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

زوجته من الامام شبه واقفة فتكون سيقانها وافخاذها فى مقابله وجه الزوج مرتكزه بظهرها على سيقان زوجها ومولجه عضوه الذكرى فى مهبلها وعندها تمتلك هيا حريه الحركه فى الصعود والنزول وتمتلك انتا عزيزي الزوج متعه اللحس والتقبيل لسيقان زوجتك.

المتعه فى الحركه: هو تمتع الزوجه بالمقدره على التحكم وهو ماتحبذه اغلب النساء اذا وصلن الــى قمــه النشوه فيملن الى الامساك بدفه الامور فى السرير وايضا تحقيق المتعه للرجل عندما يشعر بحركــه وقــوه الاحتكاك بين افخاذه وخصرها ومقعدها ...عزيزي اذا اردت تجنب تعب الظهر فاركز فخذيك علــى مخــدات عاليه اجمل مافى الجنس هو عنصر المفاجاءه والتصرفات الغير متوقعه.

– الحركة الثالثة وضعيه الورده المقلوبه: اعمدي الى النظر الى زوجك بطريقــه اغرائيــه تملؤهــا الثقــه والرغبه ثم قومي بتقبيله اكثر من مره واثاره احساسه مرفقه ذلك بخلع ثيابه وحين يصبح مــرن التعامــل معاكي قومي بربط يديه بواسطه شرائط ستان سوداء او حمراء سميكه نوعا ما الى الــسرير ولا تربطــي قدميه فانتي سوف تحتاجينهما حرتين اعلم ان فكره الربط فكره موجوده منذ زمن ويعلمها الكثيرون ولكــن الجديد في موضوعي هو الربط وهو مستلقي على بطنه وليس على ظهره وهنا تبدأ الاثاره الحقيقه حيــث تقومين ايضا بعصبه عينيه بوشاح رقيق حتى يركز مجهود اثارته على توقع مالايتوقعه فيكون فــي قمــه عنفوانه وشبقه معكي اثناء استلقائه على بطنه لابد ان تهتمي باثاره رغبته اولا وذلك عن طريــق اثــاره عضوه الذكره ولهذا قومي بلعق الخصيتين لعقاُ جيدا وبلعق عضوه الذكره لمساعدته على الانتصاب واثناء ذلك وحيث انتى المسيطره اليوم على الموضوع فيمكنك ان تقومي بابداء ضربات خفيفه ومثيره على أرداف زوجك اثناء عمليه اللعق وتحسس مؤخرته وظهره والذي يثيره تلمسه وبعد ان يبدا بالانتــصاب مــاعليكي سوى تجربه الكثير من الحركات الاتيه:

شرح وضعيه الورده المقلوبه: في هذه الحركه تقومين بضم فخذيك الى صدرك بواسطه يديكي مفرجه عن فتحه مهبلك ومساعده زوجك في ادخال عضوه بالمهبل حيث يقوم هو برفع نفسه على ركبتيه (لاتنسي بأن يديه مربوطتان ولا يمتلك الحريه سوى بقدميه)وتقومين انتى بادخال عــضوه داخلــك دون الحاجــه الــى مواجهته وجها لوجه فتكون كمثال على حرفين مقلوبين متشابكان كما يمكنك ايضا احاطــه اســفل ظهــره وأردافه بفخذيك اثناء عمليه الأيلاج والأخراج

– الحركة الرابعة وضعيه الجنس الكلاسيكيه: وهذه تمارسيها حين يبدا الاجهاد والتعب باخذ كل ماخذ مــن الزوجين وباقتراب موعد القذف حيث تندفعين اسفلا منه وتلقين نفسك على ظهرك مقابله وجهه وتقــومين بتقبيله وهيا تعد من اجمل الحركات الهادئه الرومانسيه التى قد يجب علــى اى زوجــين انهــاء علاقــتهم السريره بها لتضفي على مشاعرهم حبا مضاعفا بسبب العناق الطويل والتقبيل المتبادل بعد الانتهاء من ذلك كله لاتنسي عزيزتي الزوجه ان تقومي بفك رباط يدي زوجك حتى لاتجدي نفسك في منزل اهلك ثاني ليلــه هههههه رابعا وضعيه الجنس الكلاسيكيه وهذه تمارسيها حين يبدا الاجهاد والتعب باخذ كــل ماخــذ مــن

الزوجين وباقتراب موعد القذف حيث تندفعين اسفلا منه وتلقين نفسك على ظهرك مقابله وجهه وتقــومين بتقبيله وهيا تعد من اجمل الحركات الهادئه الرومانسيه التى قد يجب علـــى اى زوجــين انهـــاء علاقــتهم السريره بها لتضفي على مشاعرهم حبا مضاعفا بسبب العناق الطويل والتقبيل المتبادل بعد الانتهاء من ذلك كله لاتنسي عزيزتي الزوجه ان تقومي بفك رباط يدي زوجك حتى لاتجدي نفسك في منزل اهلك ثاني ليلــه هههههه.

– الحركة الخامسة تسمى (حركه K العكسيه): هذه الحركه تعتمد على وقوف الزوجه والزوج وهنا تاتي عزيزتي الزوجه فتقفين مواجهه وجهك للباب او الجدار ومقابله زوجك الحبيب بظهرك وفي نفــس الوقــت رافعه احدى قدميك وفخذيك الى الاعلي على سبيل المثال رجلك اليمنى ويأتي زوجك ويقوم بادخال عــضوه الذكرى من الخلف ويقوم بالايلاج والاخراج مرارا وتكرارا ايضا هناك الكثير من الزوجات ممن تفتقد الـــى المرونه في رفع رجلها وهنا يمكن للزوج مساعدتها عن طريق الاستعانه باحدي يديه لرفع الفخــذ عاليــا ليسمح لعضوه بالايلاج داخل مهبل الزوجه من دون اى اعاقات قد تكون مؤلمه للزوجه ايضا يمكن للزوجه ان تجعل الزوج حر اليدين عن طريق ركز قدمها المرفوعه على الجدار

متعه الحركه :

– هناك الكثير من النساء من يمارسن هذه الحركه ولكنهن لا يتقننها والسبب بسيط للغايه وهو عدم تقويس الظهر اذا لاتنسي عزيزتي الزوجه ان تقوسي ظهرك الى الخلف مبرزه اردافك ومؤخرتك لزوجك وفي ذلــك متعه للزوج في الاحساس برداف زوجته ايضا هذا التقويس يساعد النساء ممن لايمتلكن مــؤخره بـــارزه نوعا ما فهى كعمليه تمويه لنظر الزوج واحساسه

– ايضا عزيزي الزوج هذه الحركه تعمل على تضييق فتحه مهبل الزوجه وعنق الرحم بفــضل تقويــسها لظهرها فيحصل على امتداد لعضلات الرحم يجد فيه الزوج لذه ما بعدها لذه

– ايضا هذه الطريقه تمكن الزوج من العبث بثدي زوجته في الوقت الذي يقبل فيه عنقها خصوصا للرجـــال ممن يؤمنون بأن جمال المراه في جمال عنقها

– هذه الحركه اجمل مايمكن ممارستها في الحمام ولمن يؤمنون بمتعه الجنس بتغيير الاماكن

نفس الحركة مع تغير الوضعية : هذه الحركه يمكن ممارستها ايضا عن طريق مواجهه المراه زوجها وجها لوجه رافعا باحدي ذراعيه احدى فخذي زوجته ومولجا عضوه بمهبلها

متعه الحركه :

هذه الطريقه تشابه السابقه ولكنها تختلف في فقدان الرجل لمتعه الاحساس برداف الزوجه ولكنها تمكنــــه من الاستمتاع بثدى زوجته وعنقها وشفايفها وانا اعتقد بأن هذه الطريقه تناسب الزوجـــات ذوات الـــصدر البارز المنتصب اما الاولى فهى تناسب جميع انواع ارداف الزوجات البارزه منها والغير ذلك ولكن يـــنقص المراه الاتقان في ادائها ايضا سهوله الوصول الى نقطه جي سبوت للزوجه

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

الحركه السادسة بعنوان الجنس الظهرى: في هذه الحركه يقوم الزوج بالجلوس معتدلا على السرير ممـــدداً قدميه الى الامام وتأتي زوجته وتولج عضوه زوجها بمهبلها عن طريق جلوسها على افخاذ زوجها مقابلـــه وجهه بشعرها وظهرها بصدره ممده فخذيها على فخذي زوجها حينها يقوم الـــزوج بالامـــساك بخاصـــره زوجته زوجته من الخلف ورفعها وخفضها على عضوه المنتصب في حركه ديناميكيه ايضا من الابداع بهذه الحركه ان تستلم الزوجه دفه الحركه وذلك عن طريق جلوسها بنفس الوضعيه لكن مع القيام بارجاع قدميها الى الخلف في محاوله لفهما(احاطه) خلف ظهر الزوج تاركه لركبتيها القدره على الارتكاز علـــى الـــسرير فتستطيع هنا الرفع والخفض على العضو الذكرى بسهوله ويسر دون تكلف الرجل اى عناء يذكر ايضا من الابداع المتناهي ان تتمتع الزوجه بمرونه عاليه تستطيع معها رفع احدى قدميها ومعلقه ايها حـــول عنـــق الزوج وعندها سوف تكون وضعيتها بشكل مائل ولتجنب تعب ظهرها عليها مد جذعها الى الامـــام وكانهـــا تسجد على وجهها وهذه الطريقه تعتبر من اجملها جميعا لما تمتلك الحركه من مرونـــه جميلـــه لايـــصدق الزوج بها نفسه

متعه الحركه :

– هذه الطريقه تضيف الاحساس الممتع لدى الزوج من الاحتكاك بارداف زوجته بخصيتيه وفـــي منطقـــه الافخاذ للزوجه والزوج والتى تعتبران اكثر المناطق تشبعا بالاعصاب الحساسه

– في الاسلوب الاخير الذي ذكرته تمتع الزوج بالنظر الى ظهر زوجته ومؤخرتها وهى في حـــال وضـــعيه شبقه يزيد من عنفوان شبقه المعتاد

– ايضا في الاسلوب الاخير الذي ذكر انفا احساس الزوج بثدي زوجته يتخبطان في فخذه فيلجا عندها الـــى ضمهما بافخذاه وفي ذلك متعه غير عاديه

– يمكنم طبعا اضافه تمتع الزوج بظهر الزوجه وحريه اليدين للزوج تمكنه من العبث بثدي الزوجـــه او اى عضو اخر في جسدها

– ايضا لايغيب عن ذهننا بأن هذه الطريقه تمكن الزوج من الوصول الى جي السبوت للزوجه بطريقه مرنه للغايه وتساعد الزوجه نفسها بذلك حين تختلف في زوايا الايلاج بالطريقه التى تناســبها وتــضاعف مـــن احساس النشوه لديها

– اخر نقطه ينبغي ذكرها هذه الطريقه تساعد النساء ذوات الشبق العالي جدا كما تساعد الرجال المرهقين من العمل حيث انهم لايتكلفون عناء الحركه كثيرا مرهقين عضلات جسدهم باساليب قد تمنعهم في بعـــض الليالي من الاستمتاع بالجنس كما انها تناسب الرجال ممن اصيبوا بمرض الديسك بشكل عام

– الحركه السابعة باسم (قرفصاء الحب): تعتمد الحركه من مسماها على القرفصاء (اى الجلوس مدمجاً قدميك) ولها الكثير من الفوائد ومواطن المتعه التى سوف اورد ذكرها كالعاده فيما بعد ولكن اكبـــر فائـــده

منها هو العمل على تضييق عنق الرحم ومدخل المهبل وفي ذلك مضاعفه للمتعه للزوجه والزوج على حـد سواء وتقوم الحركه باكثر من اسلوب وباتباع اكثر من طريقه فيها فمثلا

* الأسلوب الأول قرفصاء الزوج :

وهنا تعتمد الحركه على الزوج فيجلس متقرفصاً على السرير وتاتي زوجته وتجلس باردافها علـى ارجلـه المتقرفصه دامجه قلبها بقلبها وانفاس صدرها بانفاسه وهناك من النساء الرشيقات ممن يجلـس الجلـسه مدخلين عضو الزوج في مهبلهن وهن يشاركن الزوج ايضا نفس اسلوب الجلسه ولكنه مركب (اى انهـا تجلس فوقه فخذه مرتفعه وليسوا متداخلين مثل حركه الزد وى والتى ذكرتها فى موضـوع سـابق فهـذه مختلفه عنها)

فائده الحركه وسر متعتها : للازواج ممن يملكون اعضاء ذكريه طويله نوع ما وذات حجم مناسب يـسمح للزوجه باكمال متعتها على هذا النحو انصح اصحاب الاعضاء القصيره بالبعد عنها فهى لن تعمـل سـوى على زياده الاثاره لديهم واصابه الزوجات المنفعلات المتهورات بخيبات امل واسعه نوعا ما حتـى تـصلح مافسدته الحركه ايضا احساس الزوج بارداف زوجته الجميله قابعه ومحاصره بين افخاذه وسـيقانه وفـي ذلك متعه للزوج تضاهيها متعه المرأه فى تقبيل الزوج لشفتاها وثديها وعنقها ولاحتكاك العـضو الـذكرى بفرجها فتتحقق المتعه لكلا الطريفن كلا على هواه الخاص

* الأسلوب الثاني قرفصاء الزوجه :

وهنا تعكس الحركه فما عليك عزيزي الزوج سوى امداد رجلك للامام لتاتي معشوقتك فـتجلس القرفـصاء على افخاذك الممتده مدخله عضوك فى مهبلها وهنا عزيزي الزوج الجأ الى اساليب المتعه الطريفه الخفيفه مثل ايذاءها وقرصها فى فخذها من الداخل وانتا محيطاً بظهرها بذراعيك وايضاً يمكنك حمل زوجتـك مـن اردافها رافعا اياها لاعلى ومن ثم انزالها على عضوك بطريقه سريعه تبعث فى زوجتك الاحساس بالنـشوه والفرح وايضا يمكن ممارسه الحركه من خلف ظهر الزوجه اى انها تجلس موجهه ظهرها لزوجها وبـذلك تترك له فرصه الاستمتاع بعنقها البلورى وظهرها الناعم الاملس متحسساً اذنيها مثيراً اياها بهمسات حانيه او شرسه (على حسب الرغبه >>>>حشا ملح أكل صار مو مهم الجنس المبدع هو ملح السرير الزوجي)

فائده الحركه : مناسبه لذوى الاعضاء القصيره نوعا ما بل انها قد تكون الانسب من وجهه نظـرى لانهـا تبعث احساسين جميلين بالايلاج والخروج بسرعه متناهيه مره بسبب قصر العضو ومره اخـرى لحركـات الهز والرز والتى اخيرا تتسبب فى اثاره شبق المرأه بطريقه غير تقليديه

* الأسلوب الثالث القرفصاء العنيده :

وهذه الحركه هيا من اجمل الحركات التى احلم بها شخصياً فهى تعتمد اسلوب الفتيات الـشهير (يمتـنعن وهن لها راغبات) وهي بسيطه الفكره كبيره الأثر فما على الزوجه سوى التقرفص تاركه زوجها المجنون يحاول ايصال عضوه وايلاجه بمهبلها ومع منعه بدلال وغنج بسيقانها وافخذاها المتقرفصه والتى تبرز لـه

جزء من عالمه الاخر والذى يمتلكه (وهو مهبل زوجته) وفي نفس الوقت تشعره ببعد المسافه بينه وبين محبوبه وفي ذلك متعه للزوج فهو يخلق نوعا من الاثاره والتحدى وذلك يضاعف متعه الرجل السادي فـــى مشاعره فهو يزيد عنادا واصراراً
وشبقاً وكذلك الزوج صاحب الشخصيه الضعيفه يستمتع بها فهو يشعر بجبروت رجولته ودخوله سباقا لابد منه اما الزوج المرح بطبعه فسوف تسمتعين عزيزتي الزوجه الى التعليقات اللطيفه التى ستصدر منه حين الوصول الى هدفه وماعليكي سوى الشقلبه والتاقلم مع كل حركه يقلبك فيها زوجك محافظه لفتـــره ليـــست بالقصيره ولا الطويله على جلستك القرفصيه عزيزتي الزوجه ماجمل ان تمارس هذه الحركه بعـــد اثـــاره حاره لزوجك بمص ولحس عضوه مدعيه عدم تأثرك بمنظره فذلك سوف يشيط غضبه وغيظه راغبا بنـهش لحمك ملذذاً اياكي بحركات لم تخطر لكي على بال
عزيزتي الزوجه تذكري دائما بأن مايثير الرجل هو امتناع الزوجه المحبه له والعاشقه بجنون فاجعلي منه رجلاً عاشقاً متمرداً يشكرك على احضانك فيما بعد بطريقه كلاسيكيه واياكى عزيزتي وتسليم نفسك بسهوله وسرعه فذلك يتسبب في فقد عناده وبالتالى رغبته بك وبمعاشرتك فهو سيعتقد دائما بانك ســـوف تكـــونين ملكه متى شاء لا اقصد بكلامى منعه ولكن اعملى على اثارته ومن ثم منعه لفتره وجيـــزه لاتهـــدفى منهـــا سوى زياده رغباته واخراجه عن طور العقل والرزانه فليس هناك اجمل فى الجنس من الجنون (حكمـــه نسائيه بسيطه ..... أذيقيه من طعم الحلوى وامنعيه عنها ليعشق اكل الطبق باكمله فكـــل مـــاهو ممنـــوع مرغوب)

حـركـة الرحى المثـيره :

حركه جميله مثيره للمتزوجين هل تحب أن تُمتع زوجتك أو تستمتع أنت بحركه مثيره ؟ إليك التالي :
حين تنتهي من المقبلات (ماقبل الجماع) من قُبل وتقبيل ماشئت
منها ومن جسدها وتبدأ بعملية الجماع ؛ ففي منتصفها سواء أحسست جهـــد وتعـــب أم لا إفعـــــل تـــــلك الطريقـــه لترى تأوه وتلذذ زوجتك بين أحضانك لتشعرها بالمتعه الجنسيه هناك حركه جميله ورائه للرجـــل وتستلذ بها الزوجه بالطبع وهي حركه (الرحى) والرحى هي نوع من الحجر كانت تستخدم قديماً لجـــرش وطحن الحب وتلك الحركه أن يولج الرجل قضيبه داخل فرج المرأه بـــشكل كامـــل دون أن يخرجـــه فيبـــدأ بتحريك وسطه
(خصره) بشكل دائري وهو فوق جسدها أو إن كانت هي بوضع الفارسه بإمكانها أن تعمل تلك الحركه مما يشعرها بلذه كبيره وجميله فتخيل ماسيفعله قضيبك من حركه إحتكاك تلامس الأشفار والبظر بحركه واحده صوره الـــرحى.

ومن فوائدها: انها تشعر الزوجه بالقضيب في اعماق المهبل ويصل الى الخلايا الحسيه الموجوده باعماق المهبل مما يشعرها بالمتعه والاثاره ,, اضافه الى ذلك ان هذه الحركه بسيطه جدا ولا تطلب مجهود كبير وبالتالي تناسب من يعاني من الارهاق او كبار السن ,,

حركة التعذيب الممتع ليلة خميس:

احرص عزيزي الزوج بأن تكون في هذه الليلة مرتاح نفسياً وجسدياً ومقدم هدية للمدام وردة حمراء او طقم اللماس او عشاء في فندق خمس نجوم بعد هذه المقدمة عد بالمدام الى المنزل واخبرها انكم الليلة عرسان وانها غير واترك البيت اقض اي مشوار واتركها في المنزل تتهيأ وتهي المكان بشمع انوار خافته عند دخول المنزل اجعل الكلام همس يغلب عليه اللمس عانقها عناق المشتاق اجعلها تجلس في حضنك اللعب بخصلات شعرها شم العطر من رقبتها اجعل شعرها يغوص فيك اظهر مفاتنها باطراف اصابعك سمعها من الكلام اشعاراً ضع القبل على كل مكان في جسدها تكلم بهمس وقبل وانت تتكلم واحملها بين ذراعيك ودر فيها المنزل او الغرفة ثم ضعها كالفراشه على سريراً ناعم وارمي ملابسها بيدك ومارس ما احل لك الله وبعد تقبيل وتلميس ضعها فوقك بوضع الفارسة واجعلها تنحني عليك بزاوية حادة وعانقها وضع قضيبك بداخلها وقم بحركه غير سريعه واجعلها تروح وتجئ وهي تطلب منك ان تزيد في السرعة فلا تسمع كلامها واسمعها كلام اللذه وامسح باطراف انامك على مؤخرتها وعلى خاصرتها وقبل صدرها وعض نهدا ها واللعب بشعرها وزد بالسرعة ومن ثم قلل السرعة حتى تسمع كلام مديح وثناء عندها

حركه باذن الله تشبع الزوجه وتوصلها لذروه :

تستلقي الزوجه على ظهرها وتفتح ارجلها قليلا وياتي الزوج ويدخل قضيبه وهي في هذا الوضع ومن ثم يلقي بكامل جسمه عليها وتقوم الزوجه باغلاق ارجلها ومن ثم يقوم الزوج بالتحرك الي الامام والخلف والظغط على بضر الزوجه وجهازها التناسلي فتحقق متعتان متعة الايلاج لكلا الزوجين ومتعة الظغط على البظر حين التحرك للامام والخلف ويستطيع الزوجان التحكم بالسرعه على حسب الرغبه ويمكن ايضا لزوج لتحقيق اكبر متعه لزوجته ان يجلس عليها وهي بهذا الوضع مع انحناء الجزء العلوي وهي منطقة الحوض والبطن وان تكون ملاصقه لبطن الزوجه وحوضها ومن ثم يبدا بالتحرك للامام والخلف .

حركة الزفر حركة دسمة:

تقول صاحبتها كنت انا وزروجي نتغدا.. وزروجي من النوع اللي يحب ياكل الرز وياكله كمان بيده ويكون فمه ويده مليانه زفر!!تقول انا خلصت وهو قاعد يكمل اكله وانا قاعده اتفرج عليه واسولف واحكي عليه,, تقول فجأه شفت شفايفه وهي تلمع من الزفر.. (لاحد يضحك.. لاني انا شخصيا مت من الضحك)

تقول قربت وقلت: ادهن لي شفايفي بالزفر اللي على شفايفك.... تقول: التفت علي وناظر فيني!! وماكــذب خبر قرب شفايفه على شفايفي من دون بوس بس تلامس ومسح مع ضغط خفيف.. ويده اللي فيها الزفــر اخذتها وحطيتها على رقبتي! وبدا باصباعه ينزل من اعلى الرقبه الى...... ماراح اكمل كذا كفايــه..بــس تقول ان هذي الحركه مره قويه... وعملت العمايل معاها .

طريقة عقارب الساعه :

هذه الطريقة حلوة وخفيفة ولذيذه لا يخفى عليكم ان القضيب له اشكال مختلفة وكذلك المهبــل ايــضا لــه اشكال مختلفة فالرجل منه ما هو يميل للاسفل ومنه ما يميل لليمين أو لليسار ومنه ما هو متجــه للاعلــى والمهبل منه مايسمى بالكبينى وما يسمى بالفراشه وابو شنب واشكال اخرى

فطريقة عقارب الساعه لعبة حلوة المهم اول حاجه يكون الجماع بوضعية الفارس بحيث يكون الرجل نــائم على ظهره والمرأة جالسه على الرجل ووجهها الى الرجل وهذه تسمى الساعه 12 وبعد حركــات بــسيطه للادخال والاخراج تغير المراة من وضعيتها وتستدير على اليمين وتكون الساعه 3 ومن ثم تــستدير الــى الساعه 6 اى يكون ظهرهاوخلفيتها الى وجه الرجل وايضا مع حركات ادخال بسيطه وتستدير الى الــساعه 9 ومن ثم تعود الى الساعه 12 ويكون وجهها الى وجه الرجل وتنام على صدره وتداعب رقبته وهو ايضا يداعب اذنها وعندما يشعر منها ذوبان يسالها عن اى الساعات تحب وتستلذ فتجيب بــذكر الــساعه فقــط وصدقونى ان الوضعيات تختلف فبعضها يتطابق شكل القضيب مع شكل المهبل فيشعر الاثنان بلذة الادخــال والاحتكاك ولذة مداعبة الجى سبوت ولذة مداعبة البظر وهى مجربة وقد تجد ان الساعه الثالثة اى 3 لهــا لذة خاصة تكتشفها لاحقا وخصوصا اذا تفننت بها وبحركاتها من تغيير وضعيات كان تكون انت الاعلى وهى الاسفل وتقلب الوضع ايضا بان تكون هى الاعلى وانت الاسفل وبعد الاطالة وش رايكم نجــرب وصــدقونى تستحق التجربة ونتائجها حلوه مره .

جماع المستعجل :

فرضا انك طالع مشوار مهم جدا ولاحظت ان زوجتك تبيك هل تتجالها وتــروح مــشوارك وتقــول بعــدين ياعمري انا مستعجل وتخليها عل حرارتها , ام تأجل المشوار وتقعد ساعتين ســوالف وتفــصيخ وجمــاع وترويشه؟لا هناك حل وسط يرضي الطرفين

قاعده: افضل طريقه لضمان ارضاء الزوجه جنسيا يعني بالعربي تخليها تنزل لان الزوجه اذا انزلت خلاص تبي الوساده هي رفع مستوى الشهوه الى اقصى حدودها دون ايلاج وهاذي مايعرفها الاقليــل ولا يجيــد تطبيقها الا القليل جدا طبعا: واذا كنت متوهق في زوجتك ذيك الليله وعندك شغل بتطلع او معــزوم او اي ارتباط اخر والمدام لابسه ملابس اغراء وتتعلك وتتمسح فيك يعني تبي واحد قم بعمل الاتي:

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

اولا: تغزل فيها وفي لبسها واوصف لها مانت فاعله بها على ا لسرير لأستثارتها.
ثانيا: استدرجها الى الغرفه قصدي وخلعها ملابسها على طول .. هي طبعا راح تسألك ليش مستعجل ياعمري... انت قول مستعجل عليك ياحياتي ابغاك ماقدر اصبر.... طبعا انت وقتها تفكر شلون تخلص ظهرها هي... اما انت لاحق خير.
ثالثا: ابداء بالبوس والمص والرضع واللحس وخذ فيهم وقتا كبيرا حتى تحس انها راح تنزل من اول ايلاج
رابعا: لا تفرش بل قم بالايلاج ببطء مع سرعة متزايده مع مراعاة عدم تطبيق الحركه اللي تفضلها هي حتى تطلبها منك.. حينها بتعرف انت انها تبغى تنزل.
خامسا: طبق حركتها واطلبها تنزل وقل(يالله ياعمري نزلي مشتاق....... الخ) لين تنزل.
سادسا: عطها بوسه على جبينها وقم تروش والحق المشوار اللي تبي تروح له وانت بعدين اذا رجعت فكر انك تنزل . طبعا الشغله من بدايتها الى نهايتها ماتاخذ ربع ساعة أو أقل من ذلك تقولي ليش؟ اقول لأنك المفروض انك بداءت تهيجها قبل ذلك بعشر دقائق عن طريق الكلام المثير مص الشفايف لحس الفرج تقبيل البطن والاذن والمؤخره وبذلك تكون انت وصلت معها الى ذروة الشهوه قبل ان تبداء الايلاج الذي لن تستغرق فيه اكثر من خمس دقائق خاصة اذا عرفت الحركه التي هي عن طريقها تحب الانزال ولا ننسى أمر مهم أن الزوجه راح تتأثر لية زوجها مانزل معاها لان الاحلى والجمل ان تكون العلاقة متبادلة بين الطرفين

أفضل الطرق التي بها يمارس البدين والبدينة الجماع !!!

هذي الأوضاع مناسبه للدبدوبين كل واحد بحسب الوضع اللي يناسبه وقصدي من هذا...انه يمكن يكون الزوج دبدوب لكن يمكنه من أداء أكثر من وضع لطول قضيبه ولو كان العكس فبيناسبه وضع يكون الفرج في الوضع هذا أكثر وضوح وخروج غير هذا اذا كانت الزوجه دبدوبه إلا في الإرداف فكثير من الأوضاع بتكون سهله كثير ... لأن الأرداف اذا كانت كبيره تبعد القضيب عن فتحة المهبل الأمر الذي يسبب خروجه مع التحريك .. وهذا مما يقطع الشهوه ويتعب بدن الزوجين--- إذا كانت الزوجه مع المداعبه لا يقوم مهبلها بالترطيب الكافي حتى يتم إدخال القضيب بسهوله .. يستطيع الزوج شراء ماده شفافة لزجه تقوم بالترطيب بلا ضرر من الصيدلية ... غالبا مايعاني البدناء والبدينات من المعاشرة الجنسية فما هي الاوضاع المريحة لكل منهما على حدة. أولا ننصح البدين بمحاولة أخذ حمية لتخفيف وزنة وذلك ما يؤثر على صحتة حيث أن الدهون تتراكم في الرجل في الموضعين التاليين البطن والمؤخرة أما بالنسبة للأمراءة تتراكم في جسدها كاملاً فإن زادت الدهون عند الرجل أو المراءة تبداء بالتراكم حول القلب والشرايين مما يؤدي إلى مضاعفات صحية كما أنه السمنة تؤثر على الركب والمفاصل وذلك ننصح بالحمية.
نادراً ان يتزوج رجل بدين مراءة بدنية ولكن إن وجد فافضل الطرق هي:

1- أن تمدد المراءة على ظهرها وتنزل قدميها من حافة السرير حيث يكون الفرج ظهار خارج عن حافة السرير ويركع الرجل على ركبتية أمامها لراحة الممارسة حيث يكون له القدرة على الحركة الحرة وتكون لها الحرية بمعاونة على رفع الدهون المنسدلة على فرجها هذه هي أحد الطرق المفضلة لدى البدينين

2- نوم الزوجه على ظهرها ورفع رجليها مع فتحهما قدر الجهد ويكون الزوج بين فخذيها

3- نوم الزوجه على ظهرها ورفع رجليها مع إغلاقها لرجليها ووضع وسادة تحت الأرداف حتى تستطيع الإنثناء للخلف بلا تعب ... وحتى تظهر فتحة المهبل بشكل أكبر

4- نوم الزوجه على جنبها الأيمن مثلا وهذا (للدبدوبين خفيف) مع رفع الرجل اليسرى او سحبها لجهة البطن وضعين يؤخذ الأفضل ومد الرجل اليمنى ويجلس الزوج على رجلها الممدوده لتكون تحته بين افخاذه ويمسك رجلها ويدخل قضيبه

5- يجلس الزوج على كرسي بدون مساكات (كرسي التسريحه مثلا) ويضم افخاذه وقضيبه منتصب فتجلس على قضيبه وظهرها قبالة وجهه لتكون رجلي زوجها بين افخاذها يستحسن لو يكون امامها شي تمسك به لتستعين به عل الحركه

6- نوم الزوجه على ظهرها ومد رجليها مع فتحهما ويكون الزوج بين فخذيها

7- وضع السجود بشرط أن تحني الزوجه ظهرها للأسفل انحناء تام ليأتي الزوج من خلفها على ركبه ويدخل قضيبه أو تكون على حافة السرير ويكون واقفا

8- وضع المخالفه <0 >0 زي المقص بحيث ينام الزوجين على البطن ووجه كل واحد منهم عكس الثاني تكون الزوجه تحت والزوج فوق ينام على رجلها الممدوده

9- وضع المخالفه <0 >0 زي المقص بحيث ينام الزوجين على البطن ووجه كل واحد منهم عكس الثاني تكون الزوجه فوق والزوج تحتها بتنام على رجله الممدوده

(طبعاً هذه الأوضاع لذيذه لغير الدبدوبين أيضا) ,,

الاوضاع المريحة للحامل:

الجماع الجانبي **Side Position** وتفضله حوالي 30% من النساء حيث يتفاعل الزوج مع زوجته وتحتوي المرأة جسم الزوج بين فخذيها ودخول القضيب لا يكون كاملا وهذا يريح المرأة الحامل وبامكان الزوجين تغيير هذه الوضعية بأن ينقلبان على الجنب بعد الإيلاج والزوج فوق زوجته أو العكس.

والنسبة لطرق الجماع في المراحل الاولى يجب عدم استخدام العنف -- ابدا ابدا او المناقز فوقه كأن الواحده غير حامل, وممكن للرجل اتيان زوجته من الامام(التفخذ) هي على ظهرها وياتيها من الامام لكن برفق وعدم ايلاجه بقوه وعدم ثني رجليها فوق صدرها او وضع ثقله فوقها .

- يفضل الوضع(44) وضع اربع واربعين العربي -- التحضن من الخلف ويلاجه من الخلف وبقدر معقول من القوه لمن ترغب او يرغب هو بذلك.
- ممكن للزوجه الجلوس على ركبتيها وقدميها وراسها يكون علـــى اسـتقامه مـع ظهرهـا ورقبتهـا ومؤخرتها
(اردافها) خارج السرير والزوج متحظنها من الخلف وياتيها وهو واقف , وهذا وضع مريح لها ولـه ولا سيما في المراحل الاولى والاخيره من الحمل.
- لايفضل ان يأتيها من الخلف ويثني احدى رجليها بقوة بما يضغط على الرحم والمعدة والطفـل, ولكـن ممكن بهدوء ورفق.

متى يكون الجماع مسموحاً به فى شهور الحمل ؟

تتيح فترة الحمل للزوجين الاستمتاع الآمن في غرفة نومهما، وذلك لأن الزوجة لم تعد تخشى الحمل نتيجة المعاشرة، فالحمل وقع ولن يكون هناك حمل فوق حمل طبعا، كما أن الزوج أصـبح بإمكانـه الاسـتمتاع بزوجته، طوال أيام الشهر، وذلك لتوقف العادة الشهرية التي كانت تحول دون المعاشرة عدة أيام فـي كـل شهر... كما أن الزوجات اللواتي كن يرفضن تغيير الأوضاع، أوضاع المعاشرة، صرن يتقبلنها الآن، إن لم يكن من أجل التجديد فمن أجل حفظ الجنين وعدم الضغط عليه. وعلى أية حال فإن سرير غرفة النـوم لـن يضيق بالزوجة الحامل وزوجها، وسيستمران في معاشرة جميلة مبهجة ولكن ... المعاشرة والحمل.. هـل يسمح بالمعاشرة طوال أيام الحمل ؟ لقد أثبتت الدراسات حسب مجلة "الفرحة"، أن الجماع أثناء الحمـل لا يضر بالأم ولا بالجنين شريطة أن يكون الزوج لبقا ومتحفظا. والضرر الوحيـد الـذي يمكـن أن تـسببه الممارسات الجنسية العنيفة، هو حدوث الولادة قبل موعدها، لذلك يحظر على الرجل حظرا تاما مباشرة أي عمل جنسي مع زوجته الحامل في الأسابيع الثلاثة الأخيرة التي تسبق الولادة. وكذلك في الأشهر الأولى من الحمل فقد يسبب ذلك الإجهاض، (من جهة أخرى فإن أي جماع, مهما روعيت فيه. النظافة، يمكن أن يكون سببا في تسرب الجراثيم الضارة إلى المهبل).

حالات الحذر: ليست كل معاشرة زوجية تحدث في الأشهر الأخيرة من الحمل كفيلة بإحـداث الـولادة قبـل أوانها، وإلا لرأينا آلاف النساء يضعن أطفالهن قبل حلول موعد الولادة، لأن عددا غير قليـل مـن النـاس يواصلون المعاشرة في فترة الحمل بشكل اعتيادي. وعليه فإن التحذير من المعاشرة يمكن أن يوجه أكثـر إلى من سبق إجهاضها مرة أو مرتين, حيث يتسم رحمها بالحساسية شديدة، تكون ممارسة الجنس عنـدها مثارا لتقلصات رحمية قد تحرض الولادة قبل حلول موعدها المنتظر. وقد أشار الأطباء إلى حالات مرضـية يمنع فيها معاشرة الزوج لزوجته الحامل وهي:

* إجهاضات سابقة.

* التهابات رحمية ومهبلية.

* عوارض تسمم الحمل.

* تمدد الرحم.

* وجود أمراض جنسية لدي الرجل.

المساندة العاطفية: ومما نؤكد عليه أن الزوجة الحامل تحتاج من زوجها إلى مساندة عاطفية زائـدة خـلال فترة الحمل عامة، وفي الأسابيع الأخيرة خاصة. وعليه أن يلاحظ التغيرات الجسمية والهرمونية لدى المرأة فيكون متعاونا رفيقا. ويستطيع الزوج حين يجد صدا من زوجته الحامل ونفورا من المعاشرة المعتـادة، أن يلجأ إلى ما كان يلجأ إليه في أيام الحيض، أو الدورة الشهرية، حتى لا تتضر الزوجة ولا جنينها, وتطمئنها إلى أنها أرضت زوجها، وأعانته على تلبية رغبته.

رسائل حوامل: نشر العالم النفساني الألماني (أوسفالدكوك) مجموعة من رسائل زوجات حوامل، عبرن فيها عن مشاعرهن تجاه أزواجهن في تلك الفترة، فترة الحمل، وهذا بعض ما جاء في إحـدى الرسـائل: "لـم يستطع أن يتفهم أنني لم أعد أرغب في الاجتماع معه بعد أن علمت أنني حامل. لقد عنفني، وعلى كل لقـد كان موقفي طبيعيا". تقول امرأة أخرى: "سلوكي نحو زوجي تبدل عند الحمل الأول، وكل ما كان جميلا في السابق أصبح بشعا الآن. ولكن لم يكن لزوجي ذنب في ذلك، وأنا وحدي كنت مذنبة، ولم أعد أفهم نفـسي ولا زوجي يفهمني، وكيف يستطيع أن يفهمني؟ ..أنني ما زلت أحبه كالسابق، ولكن لمساته لـي أصـبحت تثير في القرف.. "

إذن الجماع أثناء الحمل مسموح به من أول يوم إلى بداية الوضع ولكن ... يجب التنبيـه إلـى أنـه مـع الوصول إلى قمة اللذة تحدث إنقباضات فى عضلات الرحم – هذه الإنقباضات قد تكون عنيفة مُحدِثـة ولادة مبكرة أو إجهاضاً .كذلك لا يفتنا أن نقول فى هذا الصدد أنه أثناء الحمل وتحت تأثير الهرمون الأنثوى فإن خلايا عنق الرحم الداخلية قد تنمو إلى الخارج مُحدِثة قرحة فى عنق الرحم – ومع الكثير من المجامعة فإن الخبطات التى يحدثها القضيب قد تؤدى إلى نزيف من هذه القرحة ومن المعروف أن الجماع قـادر علـى إحداث تغييرات فى خلايا عنق الرحم فى الأوقات الحرجة من حياة المرأة وهى سـن المراهقـة والحمـل خصوصاً الحمل الأول فالجماع فى سن المراهقة قد يؤدى إلى قرحة فى عنق الرحم من النوع الممكن تحوله إلى أورام ، وعموماً فإن الجماع فى الشهر الأخير من الحمل غير مستحب إن لم يكن ممنوعاً

وذلك للأسباب الآتية :

– دخول الميكروبات إلى المهبل .

– احتمال الأنفجار المبكر للسائل الأمينوسى الذى يحيط بالجنين (حدوث طش القرن مبكراً عن موعده).

– عدم رغبة الأنثى فى المجامعة علاوة على ما يسبب لها الجماع من متاعب جسمانية .

- أما قبل الشهر الأخير فإن الجماع ممكن حدوثه وأنسب الأوضاع هى الوضع الجانبى حتى لا يكون هناك ضغط على البطن .

هل الوصول إلى قمة اللذة أثناء الحمل له تأثير على إحداث الولادة ؟

عند الوصول إلى قمة اللذة يفرز المخ والغدد الصماء هرمونات منها الأدرينالين وهرمـــون آخـــر منـــشط لعضلات الرحم - كل هذه الهرمونات تؤدى إلى إنقباض عضلة الرحم

ملاحظة: يجب الاكثار من الجماع في اخر شهر واواخر اسبوع متوقع للولادة مما يساعد الزوجة ويـــساعد الرحم على عملية التقلص والتعود على الطرد -- قدر مايستطيع. فمعظم النساء يلاحظن أن الجمـــاع فـــى أواخر الحمل يؤدى إلى إنقباضات رحمية مؤلمة - كذلك لإن نزول المنى إلى المهبل أثناء الجماع قد يؤدى إلى زيادة تنبيه الرحم لأن المنى يحتوى على مواد فعالة فى هذا الصدد ولذلك يمكن القول إن الجماع أثنـــاء الحمل يؤدى إلى ولادة مبكرة ولكن يحدث ذلك فى شريحة معينة من النساء ، أما الغالبيـــة العظمـــى مـــن النساء فإنه يمكنهن الجماع أثناء الحمل بدون حدوث أى آلام أو مضاعفات ولكن يجب أن يكون الزوجـــان حذران خصوصاً فى الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل ، ومن الطريف أن الإنسان هو الوحيد الذى يـــزاول الجنس أثناء الحمل . ولذلك يجب ان نمنع الجماع أثناء الحمل فى السيدات اللاتى يكون حملهن رقيقاً وسبق لهن الإجهاض المبكر أو إذا كان عنق الرحم لديهن غير طبيعى أو أن تكون المشيمة فى غير موضـــعها أو الجنين فى وضع غير طبيعى أو فى السيدات اللاتى حملن وولدن كثيراً وعندهن تمدد فى عنق الرحم ولذلك يجب عدم الإفراط فى الجماع فى الشهور الثلاثة الأولى ومنع الجماع فى الشهرين الأخيرين من الحمل

شاب تزوج منذ خمسة أشهر بعد قصة حب جميلة, في المدة الأولي من الزواج كنت أشعر بزوجتي متجاوبة مع علاقتنا الحميمة بل كانت تبادلني حبا بحب ومتعة بمتعة, وكانت تصل إلي ذروة الاستمتاع ممـــا كـــان يملأني ثقة وسعادة, أما الآن في الأسابيع الأخيرة فقد دأبت تقول لي إنها لا تحس بي وأني أصبحت عاجزا عن إشباع رغباتها, مع العلم بأنها حامل في شهرها الخامس.

مشكلتك يا صديقي الشاب مرتبطة بالحمل, ولا تتعجب من أنها لم تبدأ منذ أول شهر الحمل إذ أن الهرمونات التي تبث أثناء الحمل يختلف تأثيرها من وقت إلي وقت ومن امرأة إلي أخري, وتنعكس هذه التأثيرات علي الكثير من جوانب حياة الحامل, وخاصة ما يتعلق بزوجها وبرغبتها الجنسية ناحيته, وقد فسر بعض العلماء هذا بكونها تحمل جزءا من هذا الزواج مما يسب نوعا من التنافر بين المتماثلين ولمحاولة علاج هذا الأمر يا سيدي, اهتم بشكل أكبر بمداعبة ما قبل الجماع, وحاول أن تصل هي إلي لذتها قبلك مـــع دعوتـــك لهـــا بالتركيز الشديد أثناء العلاقة ومع إغراقها بكلمات الحب والغزل التي قد تفتر بعد الفترة الأولي من الـــزواج مما قد يؤثر سلبا في أداء الزوجة جنسيا, وإن لم يحدث تقدم وبقي الحال علي ما هو عليه, فقد يكون ذلك من تأثير الهرمونات التي تفرز بكميات كبيرة أثناء الحمل مما يؤثر علي التوجهات الجنسية من ناحية الميل

والأداء, ولتنتظر يا صديقي حتي تضع زوجتك مولودكما بسلامة الله وتتم فترة نفاسها وتستأنفان حياتكمـــا الجنسية كالسابق بل وأحسن إن شاء الله.

اوضاع جنسية ... رهيبه لكنها خاطئة:

الكثير الكثير من المواضيع طرحت اساليب وطرق وتفننات لممارسة الجنس وذكروا اوضاعا قد سمعنا بهـــا واوضاعا لم نسمع بها واوضاعا اسعدتنا واوضاعا لم تعجبنا ولكن .. لم يتطرق احد عن الاوضاع الجنسيه التي قد تؤذي احد الطرفين الممارسين للجنس الزوج او الزوجه فهناك الكثير الكثير من الاوضاع الخاطئـــة التي تكون نهائيتها كرها للجنس من قبل المرأه او الرجل او كليهما فيبتعدان عن بعضهما ومن الممكـــن ان يبحثان عن الجنس بطريق اخر يرضيهما .. بعيدين عن بعض اما بممارسة العـــاده الـــسريه او بممارســـة الجنس المحرم والعياذ بالله .. هذه الطرق تكون مضرة لانها تعتمد على اشباع الـــذات وعـــدم الاحـــساس بالشريك في العملية الجنسيه وهو الطرف الثاني من امثلة هذه الطرق او الاوضاع الجنسية...ما قد يـــسبب ضررا للمرأه ...

– الايلاج المباشر: إن من اشد ما يؤذي المرأه جسديا وايضا نفسيا هو السرعة بايلاج ذكر الرجل بـــداخل فرجها فالمرأة كائن يحتاج إلى الرفق بالمعامله وكبداية أي شيء ليس الجنس فقط فبادئ الامر تكون المرأه وايضا الرجل تفكيره مشدود تجاه امر معين قد يكون الجنس ولكن ليس لديه التهيئة الكاملـــه وخـــصوصا المرأه فعضلات المهبل لديها او الفرج كمسمى اصح تكون بوضعيه غير لينه فادخال القضيب بشكل مباشـــر بداخل الفرج قد يؤذي المرأه ويسبب لديها اوجاع والام تجعلها تكره ممارسة الجنس بعدها وتجـــدها مـــع الوقت تنفر منك ولا ترغب بك كشريك بممارسة الجنس لانها لا تجد المتعه وتجد بدلا عنها الالم نصيحة ... لتجنب هذا الوضع داعب زوجتك بالقبلات باللمس بالهمس اسمعها كلمات جميله ذوب احاسيـــسها بحـــرارة حبك لتفتح لك درب السعاده

– ما يسبب الضرر للرجل: إن اكثر ما يسب الضرر للرجل اثناء ممارسة الجنس مع زوجته هـــو خوفهـــا واضطرابها وانشغال بالها عنه فخوف المرأه من الجنس او من ممارسة الجنس يضع عبئا ثقيلا على الرجل لا يستطيع معه ان يفكر باكمال متعته فتنقص المتعه لديه وقد يبتعد عن ممارسة الجنس مع زوجته لانه لا يجد منها ما يريد وايضا انشغال فكر الزوجه بامور اخرى بعيده عن ممارسة الجنس مـــع زوجهـــا لحظـــة ممارسة الجنس تجعلها عديمة الاستجابه او قليلة الاستجابه مما لا يحقق المتعه الكامله لدى الرجـــل وقـــد يكون هذا العامل مسببا الضرر لكل من الزوجين سواء الرجل ام المرأه فمن الممكـــن تـــصنيفه كتـــصنيف مشترك بين الرجل والمرأه

– وايضا من الطرق الغير صحيحه بممارسة الجنس: اعتبار الجنس هو فرض واعتبار ان من لا يـــستطيع بوقت من الاوقات ممارسة الجنس انه ناقص الرجولة او الانوثه ان الانسان لا يكون دائما مستعدا لممارسة الجنس فمن الخطأ اعتبار ان كثرة ممارسة الجنس تدل على ان هذا الشخص رجل او انها تلك المرأه انثى

ان ممارسة الجنس تعتمد بشكل اساسي على الاحساس فان كنا لا نملك الاحساس في هذا الوقت فليس من العيب ان نعبر لشريكنا بعدم قدرتنا على اداء هذا الواجب لاننا لو قمنا به بغير ارادتنا سنكون اقل كفائه وايضا قد نصاب بخيبة امل كبيره وكحل ..صارح شريكك بمشاكلك فقد تجد لديه الحل ربما بطريق غير مباشرلا تدع الخجل يمنعك من ان تصارحه بوضعك فقد تقوم بما هو خاطئ ان انت خفت من ان يقول عنك كلام غير لائق على العكس قد تجد منه ما يجعلك ترغب بالجنس وترغب بالممارسه من كلامه الطيب الجميل وايضا عندما يصارحنا شريكنا بعدم قدرته على ممارسة الجنس ...لا نسمعه الكلمات الغير لائقه ونجرح احساسه انما لماذا لا ناخذه باحضاننا ونداعبه بكلمات رقيقه بهمسات ناعمه بالفاظ ودوده لا تجعله يحس بانك مستاء من عدم رغبته ولا تنظر اليه بعين العطف انما اسمعه كلمات الحب فهي خير دواء لدائه

طريقة التعامل مع الزوجة الباردة او بطيئة الانزال..!!

الزوجة بطيئة الإنزال علي الزوج أن يطيل مداعبتها علي الفراش ويكثر من أحتضانها ومص شفتيها والعبث بثدييها ومصها وتلميس مؤخرتها وأعلي ظهرها وجنبيها فإن أستجابت نزل الي أسفل ودلك رأس قضيبه علي بظرها بحركة دائرية ولا ينسي أن يعصر قضيبه كي يخرج سائل المذي ويرطب به البظر وعلي الشفرين ويمرركامل قضيبه من أعلي شفريها الي اسفله ثم تدليك بظرها ويستمر بدون إيلاج فإذا قربت من الأنزال أولج قضيبه رويدأ رويدا حتي يصل الي أخرفرجها ويحركة بداخل فرجها بشدة دون أخراجه ويضمها بقوة واضعا صدره علي صدرها ومؤخرته تتحرك الي الأمام ثم الي الخلف وقضيبه داخل في فرجها يتحرك بقوة تارة وبهدوء تارة وأذا أحس بأنها تنزل يضغط بعانته علي عانتها وفمه في فمها فإنها سوف تتمتع وتبلغ الي أعلي ذروتها

طرق الاستمتاع بالزوجه وقت الحيض والنفاس:

لو كان المراد من الاشباع الجنسي هو الجماع بذاته وحده لما شرع الاستمتاع بما دون الفرج من الحائض اثناء حيضها والتقرب منها لايؤدي الغرض المقصود وربما اوقع في الحرام العلاقة الجنسية بين الزوجين لاتقتصر على مجرد اللقاء الجنسي وهوالجماع ولايكون الشبق الجنسي قاصرا على الرغبة في الجماع بل ان العلاقة الجنسية والشبق الجنسي هو مجموع اعمال من اعمال الاستمتاع المشتركة بين الذكورةوالانوثة ومنها الجماع اي هو جوع الذكر للانثى وجوع الانثى للذكر(اسمحوا لي لهذاالتعبير)بكل مقوماتها وان هذاالاستمتاع يدفع المراة دفعا قويا الى حب زوجها فالزوجة يسعدها ويشجعها ان تعلم بان زوجها لايريدها للفراش الجنسي فقط وانما يريد منها الاتناس بها.,والاستمتاع بمميزاتها الانثوية حتى في الحالات اللتي تدعو الى النفور والتقزز وهي حالة الحيض ولاشيء يؤلم المراة نفسيا بقدرمايؤلمها يقينها بانها مرغوبة للجماع فقط فاذا احست المراة باسعادة من هذه الناحية فانها تتاكد من انها مرغوبة لذاتها ومن انها تملك قدرا كافيا من المغريات لزوجهاغيرالجماع فبالتالي تتغير نظرتهاله وتزيد حبا فيه. فاستمتع بكل جسدها إلا الايلاج في الدبر لأنه محرم وانا الأن سوف اعطيك حلوول وانت اختاااار منها ماتريد:

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

- دعها تمسك قضيبك بيدها وتضع عليه زيت او فازلين او اي ماده مزلقه ودعها تداعب قضيبك حتى تقذف.

- اوضع قليلا من الزيت او الفازليت بين فخوذها واولج عضوك حتى تقذف

- او ضع زيتا او فازلين على مؤخرتها ودعها تنام على بطنها وانت فوقها و داعب عضوك بالمؤخره حتى تقذف.

- او اولج في ابطها او أي مكان تعتقد انه مناسب للايلاج من غير الدبر طبعاً

- او كان تضم كفيها لبعض وتولج العضو بين كفيها باستخدام قليل من الزيت او الفازلين حتى تقذف

- او اولج بين نهديها طبعا اخي بعد ما تنتهي راعي مشاعرها فبعض النساء يشتقن للجنس حتى ولو هن في هذه الفتره فاليك بعض الحركات كي تمتعها وتجعلها تصل للنشوه:

- قم بمداعبه نهديها بفمك ويديك وقبلها كثيرا والتصق بها بموخرتها

- وفي الاخير دعها تغسل عضوها جيدا وقم بمداعبه البظر بيدك كثيرا واغسل عضوها مره اخرى ولا تقل لي ان هذا قرف و و و فانا اقول لك انتبه فهذه زوجتك وهي تستحق اكثر منك ولا تبخل عليها وان كنت تقول ان هناك روائح فخذ نفسات سريعا بعيدا عن المنطقه وواصل الامر صدقني هناك الكثير والكثير من النساء اللواتي يشتقن للجنس وهن في فتره الحيض والنفاس لكن يكتمن ذلك حياءا وانت كن رجلا واعرف ما تريده زوجتك ودعها تستمتع واسعدها وابذل الغالي والرخيص من اجلها وهنا سؤال مهم لو واحد جامع زوجته خلال فتره الدوره الشهريه ماهي الاضرار المترتبه على ذلك ؟

أولاً انه من الاشياء المحرمة وله اضرار كثيرة سأترك كل المضار القذرة و الفظيعة للجماع أثناء الدورة الشهرية للمتخصصين. و لكنى يكفى أن أقول لك ان الجماع أثناء الدورة الشهرية حرام بالنص القرآنى. و قال عنه المولى عز و جل أنه أذى فاجتنبوه و أتت صريحة فى القرآن الكريم. للرجل و المرأة الاستمتاع ببعضهما أثناء الدورة الشهرية بغير الإيلاج. فيمكن للمرأة أن ترتدى لباسها الداخلى السفلى و ليفعلا سويا كل ما يمكن فعله دون الإيلاج.

قال تعالى (وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُواْ النِّسَاء فِي الْمَحِيضِ وَلاَ تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىَ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللّهُ إِنَّ اللّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ { سورة البقرة 222})

وهذا تفسيرها من الجلالين: وَيَسْأَلُونَك عَنْ الْمَحِيض" أَيْ الْحَيْض أَوْ مَكَانه مَاذَا يَفْعَل بِالنِّسَاءِ فِيهِ "قُلْ هُوَ أَذًى" قَذَر أَوْ مَحَلّه "فَاعْتَزِلُوا النِّسَاء" اُتْرُكُوا وَطْأَهُنَّ "فِي الْمَحِيض" أَيْ وَقْته أَوْ مَكَانه "وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ" بِالْجِمَاعِ "حَتَّى يَطْهُرْنَ" بِسُكُونِ الطَّاء وَتَشْدِيدهَا وَالْهَاء وَفِيهِ إدْغَام التَّاء فِي الْأَصْل فِي الطَّاء أَيْ يَغْتَسِلْنَ بَعْد انْقِطَاعه "فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ" بِالْجِمَاعِ "مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمْ اللَّه" بِتَجَنُّبِهِ فِي الْحَيْض وَهُوَ الْقُبُل وَلَا تَعْدُوهُ إلَى غَيْره "إنَّ اللَّه يُحِبّ" يُثِيب وَيُكْرِم "التَّوَّابِينَ" مِنْ الذُّنُوب "وَيُحِبّ الْمُتَطَهِّرِينَ" مِنْ الْأَقْذَار.

لماذا يجب ان نتجنب ممارسة الجنس اثناء فترة الحيض؟

اوضحت الدرسات الطبية التي قام بها كتير من المتخصصين في هدا المجال ان هنـــاك نوعـــا معينـــا مـــن البكتريا النافعة (عصويات دودرلين) تتواجد بصفة طبيعية في المهبل وهي تعتبـــر الحـــارس عليـــه ضـــد الجراتيم الضارة ودلك ان للمهبل خاصة في تكوينه وخلقه فالمبهل ليس له وسيلة دفاع يواجه بها الجراتيم الضارة وتلك العصويات تعيش الجليكوجين(النشا) المخزون في خلايا الجدار المهبل وتحوله الـــي حـــامض اللبنك وهده الحموضة والميكروبات الضارة وقد تبت ان اعلى نسبة لتركيز الجليكوجين في المهبل تحـــدت في منتصف الدورة واقل نسبة تكون قبل الحيض مباشرة واقل درجة العدم تكون اتناء الحيض وبالتلي فان عصويات دودرلين تصل الى قمة التكاتر والنشاط في منتصف الدورة وعند حدود الحيض فان طبيعة المهبل تتغير من الحامضية الى القلوية فتموت تلك العصويات وياخد تيار الدم معه الى خارج المهبل وفي الوقـــت بالدات وقت الحيض تكون الفرص كلها ساخنة لنمو وتكاتر ونشاط الجراتيم الضارة في غيـــاب عـــصويات دودرلين التى تحول السكر الى حمض اللبيك القاتل لجراتيم الضارة وقد وجد ان الجراتيم الضارة تزداد فـــي اعدادها وفي انواعها وقت الحيض وليس من سبيل يمنع في دخولها الى جدار الرحم في هدا الوقت بالدات سوى شئ واحد فحسب وهو تيار الدم المضاد من اعلى الى اسفل وعلى دلك فليس من الحكمة فـــي شـــئ الطبيعة باقتحام حاجز الدفاع الاحد والباقي للمحيض بعمل نشاط جنسي حيت تغيب عصويات دودرلين وتكتر الجراتيم الضار تسبب التهابات الجهاز البولي والتناسلي لدكر ادا مارس العملية الجنسية وهناك نقطة اخرى مهمة اكتشفها الطب الحديت هو ان النسيج الدي يبطن جدار الرحم يكون في وقت المحيض معرض للجروح وسهل الاقتحام ولو دخل راس الحيوان المنوي هده الخلايا وقتئد فان امكانه احدات تغيرات فـــي خـــواص الحمض النوي داخل الخلايا ويجعلها اكتر قابلية للتغيرات السرطانية والمعروف ان تغيرات هرمونية كبيرة تحدت في المراة اتناء الحيض مما يجعلها تعزف عن النشاط الجنسي في هده الفترة ورغم كل هـــدا كـــان الاسلام عطوفا لطيفا فلم يفرض غير الطهر والتطهرلاستئناف العلاقة الزوجية بعد الحيض ولم يحرم المـــراة اي رغبة جنسية قبل الحيض وبعده وفي منتصف الدورة وقصر التحريم على المحيض وقتا ومكانا ومباشرة ولم ينهي الاسلام عن ملاطفة الحائض بل حت عليها حتى يخفف دلك عنها بعض ما تعانيه من الام نفـــسية واوجاع البدنية ماهي اضرار الاتصال الجنسي مع وجود الدوة الشهرية؟معظم الرجال لايقبلـــون معاشـــرة زوجاتهم اثناء الدورة الشهرية وكدلك فان معظم السيدات يعتبرن ان الجماع اتناء الدورة الـــشهرية غيـــر مرغوب فيه ان لم يكون مكروها هدا هو راي الغرب اما راى الاسلام فهو معروف وهو عدم الاقتراب مـــن النساء المحيض لان فيه ادى والمعروف ان لاوعية الدموية المغدية للرحم تكون متمدة في فتـــرة الحـــيض ومع دخول وخروج القضيب اتناء الجماع فان هناك احتمال لدخول الهواء الى هده الاوعية المتمدة داخـــل الجسم واحتمال ان هدا الهواء يسد الاوعية الدموية في الرئة وهدا يؤدي الى حدوت اغماء وربمـــا وفـــاة

نفسها هدا بالاضافة الى ان الجماع اثناء الحيض يعمل على دخول الجراثيم الرحم الدي يكون مرتعا خـصبا للميكروبات.

المده اللازمه للرجل ليتمكن من مجامعة زوجته مره اخرى:

هناك رجال يجامعون زوجاتهم لاكثر من مره دون توقـف أو قـد يتوقـفون لمـدة وهـذا واقـف علـى الزوج و الزوجه وقوة تحملهم وهناك ازواج لايستطيعون ان يجامعوا زوجاتهم لمدة تصل الـى يـومين تقريباأو أكثر إذن فهذا يعتمد على قوة الرجل الجنسيه يعتمد على شكل وجمال المرأه المغـري ورائحتهـا الزكيه فهي التي قـد تشجعه بالمواصله أو بالإكتفاء فبإمكانه المواصله 10 دقائق أو أكثر أو أقل.

ولكن علمياً: بعد الوصول إلى قمة اللذة ونزول المنى فإن المدة اللازمة ليستجمع الذكر قوته ويعاود الجماع مرة أخرى تختلف من شخص إلى آخر وتتراوح بين 5 دقائق إلى 12 ساعة ، وعلى العموم فـإن بـضع ساعات يجب أن تمر حتى يستطيع الرجل أن يجامع زوجته مرة أخرى .

طريقه ممتازه لاطاله فتره الجماع للرجل:

من ضمن المشاكل التي تواجه حياه الزوج والزوجه الجنسيه هي سرعه القذف بالنسبه للرجل نظرا لوصول الرجل بسرعه لمرحله القذف دون ان يتمتع مع زوجته وكذلك دون ان يرضي زوجتـه بالوصـول لتقطـه الارتواء... عزيزي الرجل .. اولا خذ وقتك كاملا في فتره المداعبه ولا تتعجل بالايلاج حتي تجعل زوجتـك علي وشك الوصول لنقطه الارتواء قبل الايلاج هذا بالنسبه لسريعي القذف حاول عند بدايه الجماع لا تتعجل ولا تكن سريعا بكل هدوء وبدون قوه مارس عمليه دخول وخروج العضو الذكري حتي لا تعجل بالقذف عند شعورك بقرب القذف قم بتغيير الوضع فورا مع زوجتك واجعلها تجلس فوقك وتواجهك وجها لوجه وتقـوم هي بالتحرك فوقك وحاول ان تجعلها تميل بظهرها للخلف فعند ميلها للخلف تأخذ معهـا القـضيب للخلـف بحركه تلقائيه كل ذلك وانت مستلقي علي ظهرك وهيا تتحرك للامام والخلف وصعودا ونزولا وتأكد انه مع مرور بعض الثواني ستهدأ بعض الشئ ويزول احساسك بالقذف لا تركز في ما يحدث فقط اثناء هذا الوضع داعب نهدي زوجتك واقترب منها واخطف قبله من شفتيها ثم ارجع مره اخري مستلقيا علي ظهرك وهـي تمارس ما تفعله .. بعد ذلك ارجع للوضع التقليدي ستجد نفسك تجامع زوجتك بعد كل هذا فتره اكبر من اي مره حتي اطول من كانك توا بادئ الجماع ثق من هذا وثق فنفسك مره بعد اخري وانزع من تفكيرك تماما انك سوف تنهي العمليه سريعا وسوف تري بنفسك مدي اهميه هذا الموضوع لان الناحيه النفسيه لها تاثير ايضا ويا ايتها الزوجه اذا كان زوجك سريع القذف ويجهل ما يفعل فلا تخجلي وقومي انتي بتغيير الوضـع كما ذكرنا واعطيه الثقه دائما مهما حدث واذا حدث فاي مره او كزا مره قذف سريع لا تظهري له استيائك وضجرك لان ذلك يزيد من حالته النفسيه وكما قلت فالناحيه النفسيه مهمه جدا احتضنيه وقبليه مهما حدث واشعريه برجولته دائما حتي يكتسب الثقه في نفسه وان شاء الله خير باذن الله

أهم شيء في الجماع:

كل شخص عنده من الخبره الكافيه في العمليه الجنسيه وتتفاوت الخبره بين الاشخاص كـل علـى حـسب عمره ومقدرته الجنسيه اهم شي عندي أنا أمتاع الطرف الاخر (المرأه) ومعرفة احساسها ورغبتها الجنسيه ومدى أمتاعي لها بأسلوبي الجنسي بحيث أني اوفر لها كل الحركات في الأستمتاع الجنسي والا افكر بنفسي وحدي وأن اخليها تستمتع بكل دقيقه وثانيه في الجماع الأن الطرف ألأخر لها رغبات جنسيه كما لـي أنـا وأحلى شي تعمله للطرف الأخر أن يكون الأنزال(خروج المني) في وقت واحد من كل الطرفين وأهـم شـي عدم أخراج القضيب من قبل الرجل الأ بعد أخراجه من قبل المرأه لأن المرأه تستمتع ببقـاه داخلهـا بعـد الأنزال أطول فتره ممكنه.

ثمانية أمور تزعج النساء أثناء الجماع:

كثيراً ماتتردد على ألسنة الأزواج عبارات تدل على عدم السعادة الزوجية, وعدم شعور كلا الطرفين بأنـه راضٍ تماماً عن تلك العلاقة, أو بأنه لا يستمتع بها, والأسباب كثيرة ومتعددة وتختلف من حالة لأخرى.فمن الواضح أن النساء هن أكثر إضهاراً لمشاكلهن الجنسية وذلك بسبب كبرياء الرجل في إضهار مثل هذه
الحالات لذلك نجد أن النساء هن أكثر مراجعة للأطباء بخصوص المشاكل الجنسية,فهناك الكثير من الأمـور التي تزعجهن أثناء العلاقة الحميمية (الجنسية), لكن الحقيقة الأخرى هي أن النساء يعانين اختلالاً أكبـر في الهرمونات, وهن أكثر
عرضة للإصابة بالأنيميا بسبب فقدانهن الكثير من الحديد بسبب الدورة الشهرية, مما يؤدي إلى شـعورهن بانخفاض الرغبة في العلاقة الزوجية وعلى الجانب الأخر إلى أن اللقاء الجنسي بين الـزوجين, لابـد وأن يتميز بالرغبة المتبادله من الطرفين, في حدوث مثل هذا اللقاء, وإلا فأنه سيتحول إلى سبب رئـيس مـن أسباب العذاب والألم,وحدوث العديد من المشاكل الصحية لكلا الطرفين, ولابد عند اللقاء بين الـزوجين أن تكون هناك موافقة من قبل الزوجة أيضاً على إتمام العلاقة الجنـسية, وأن تكـون راضـية تمامـاً عـن ممارستها, حتى لا تتحول هي إلى مجرد مؤدية لوظيفة فرضت عليها مما ينعكس عليهـا وعلـى الـزوج بصورة سلبية.
علاقة تحكمها العواطف العلاقة الزوجية بين الرجل والمرأة تحكمها العواطف والمحبة بين الزوجين, ولكي تتم بصورة طبيعية لابد من توفر بعض
الشروط والمقومات اللازمة لنجاحها, فمن الممكن أن يكون الزوج إنساناً رحيماً حنوناً في نظـر زوجتـه, يعطف عليها ويعاملها معاملة طيبة, ولكنها تشعر عندما يلتقي بها جنسياً كأنه يقوم باغتصابها بوحـشية, مما يجعلها تكره هذه العلاقة, وتتمنى ألا تمارسها مرة أخرى. وأركز على كلمة وحشية ولـيس إحتوائهـا كأنثى لا مانع من بعض القوة لتشعر الزوجه بأنوثتها ولكن لا تصل إلى الإيلام المبرح والوحشي.

إن هناك مشكلة أخرى يقع فيها بعض الرجال, وهي شعورهم بالذنب تجاه زوجاتهم وإحساسهم بأنهم لا يحققون لزوجاتهم المتعه الكافية وتناسوا بأنه علاقة تحكمها العواطف أولاً, وهذا يجعل الرجل أثناء العلاقة فاقد التركيز,لأن كل همه منصب على إمتاع زوجته وبالتالي لا يتحقق التركيز المطلوب والطبيعه في الأداء.وهذا قد يتسبب في مشاكل قد تؤدي لعدم الأنتصاب الطبيعي للعضو التناسلي الذكري أو حصوله ولكن بصعوبة شديدة وقد يحدث ارتخاء سريع للعضو بعد التضخم مباشرة, ووقتها نجد الرجل يلجأ للمنشطات التي غالباً لا تؤتي ثمارها, لأن مشكلته نفسية وليست عضوية, وقد تكون المرأة مسؤولة عن هذه الحالة, حيث لا توفر لزوجها الإثارة اللازمة لحدوث التهيئة المناسبة للعلاقة الزوجية بصورة تجعل التوافق بين الزوجين شبه منعدم.

قد تم إجراء بحث موسع اجري على عدد كبير من النساء في الولايات المتحدة الأمريكية.كانت النتيجة أن اكثر العادات الجنسية التي تزعج النساء تتلخص في عدة أمور أساسية نجملها بآلاتي:

1- توقع التصرفات: هذه المشكلة تبدأ بالظهور عندما تمضي فترة طويلة على الزواج، حيث تبدأ الزوجة بمعرفة وتوقع جميع التصرفات التي قد يقدم عليها الزوج أثناء ممارسة العملية الجنسية.لذلك يفيد العلماء أن اكثر أسباب الخيانة الزوجية هي الملل وعدم التجديد في ممارسة الجنس. لذلك ينصح الرجال بالتجديد و الإبداع في الحياة الجنسية لان العلاقة الزوجية يفترض أن تمتد لسنوات طويلة لذلك لا يجب أن يسمح للملل بالتسرب إلى الحياة.

2- بذل جهد إضافي ليبدو الموضوع أكثر رومانسية: قد تبدو العلاقة الزوجية روتينية بعد انقضاء فترة على الزواج، وقد يبدو الأمر للرجل أن موضوع الجنس قد أصبح مفروغا منه لكن الأمر مختلف بالنسبة للزوجة.إنها بحاجة أن تشعر بدفء وحنان الرجل وأن تشعر كل يوم أنة يزداد رومانسية وشوقا لزوجته.لذلك على الأزواج أن يقوموا ببعض التصرفات البسيطة التي تجعل الزوجة تشعر أنها لا زالت تحتل مكانة عالية في حياة الزوج، كأن يترك لها ملاحظة مثيرة قبل الخروج إلى العمل، أو أن يملأ المكان بالشموع لتفاجأ به بانتظارها عند عودتها من الخارج، الأمر فقط بحاجة إلى لفتات بسيطة تضفي النشاط و الرومانسية على الحياة.

3- ممارسة الجنس في نفس المكان: إن الزوجة قد تشعر بالملل إذا ما كانت الممارسة الجنسية بينها وبين الزوج تحدث في نفس المكان لفترة طويلة جدا، والحلول لهذه المشكلة بسيطة فالغرف في المنزل متعددة والخيارات مفتوحة. أما إذا تعذر ذلك فتغيير الستائر في نفس الغرفة أو استبدال الألوان المستخدمة في الدهان قد تساعد على كسر الروتين و الملل.

4- كثرة الكلام أو عدم الكلام: إن المرأة تشعر بالضيق إذا ما قام الزوج بإعادة نفس الكلام أثناء ممارسة الجنس حتى يصبح الموضوع بالنسبة لها شريط ممجوج يعاد كل مرة أثناء العملية الجنسية. لذلك ينصح الرجال بتغيير الجمل المستخدمة من حين لاخر لكسر الملل و الروتين.المشكلة الأخرى في هذا السياق هي

أن الزوج قد يكون من النوع الذي لا يتكلم أثناء ممارسة الجنس، هذا الصمت المطبق قد يدفع الزوجة إلى فقدان الرغبة في ممارسة الجنس مع الزوج أو قد يؤدي إلى فقدان الشهوة الجنسية عند المرأة.

5- طلب الأذن لممارسة الجنس: أكثر الأمور التي تزعج النساء هي أن يقوم الرجل بطلب العلاقة الحميمية (الجنسية) من زوجته, بطريقة مباشره كأنها مؤدية فقط لا غير, بمعنى أن الزوج برغبتـــه فـــي العلاقـــة الجنسية عن طريق التلميح, ودون التصريح الجارح فمجرد نظرة ذات معنى أو لمسة معينة, قد تكون كافية لجعل الزوجة تفهم المغزى دون أن يظطر الزوج إلى مضايقة الزوجة بطلب ممارسة العلاقة الجنسيه بشكل مباشر جارح.

6- ممارسة الجنس الروتيني وعدم مراعاة مشاعر النساء: يجب على الرجال مراعاة مشاعر النساء أثناء الممارسة الحميمية (الجنسية) حيث إن بعض النساء لا يظهرن شعورهن بالضيق من هــذه المعاملـــة إلا أنهن يشعرن بها فتنبهوا لذلك, لأنهن بعد ذلك الأحساس سيعتبرون العلاقة الجنسية دون أية عاطفة مملـــة جداً. فليس هناك امرأة تحب أن تعامل على أنها أداة جنسية فقط للرجل, هذا الأمر قد يخلق تعقيدات كبيـــرة تحت السطح, قد تتراكم لتصبح مشكلة كبيرة في أي مرحلة من عمر الزواج. لذلك على الأزواج أن يقوموا ببعض التصرفات البسيطة, التي تجعل الزوجة تشعر بأنها ما زالت تحتل مكانة عالية في حياة الزوج, كأن يترك لها ملاحظة مثيرة قبل الخروج إلى العمل, أو أن يملأ المكان بالشموع, لتفاجأ بـــه بانتظارهـــا عنـــد دخولها, الأمر فقط بحاجة إلى لفتات بسيطة, تضفي النشاط والرومانسية على حياتهما.

7- الزوج الصامت: المشكلة الآخرى في هذا السياق هي أن الزوج قد يكون من النوع الذي لا يتكلم أثنـــاء العلاقة الحميمة (الجنسية) هذا الصمت المطبق قد يدفع الزوجة إلى فقدان الرغبة في ممارســـة العلاقـــة الزوجية, أو قد يؤدي إلى فقدان الشهوة عند المرأة, فهي تشعر بالضيق إذا ما قام الـــزوج بإعـــادة نفـــس الكلام أثناء العلاقة الحميمية, حتى يصبح الموضوع بالنسبة لها شريطاً يعاد كل مرة أثناء العلاقة الجنسية. لذلك انصح الرجال بتغيير الجمل المستخدمة من حين لآخر لكسر الملل والروتين.

8- التكرار على نمط واحد و عدم الرغبة في كسر الروتين: وعلى الجانب الآخر تفقد الزوجة الرغبة فـــي الممارسة الجنسية إذا توقف زوجها عن البحث عن وسائل جديدة للمتعة الجنسية فالزوجات يشعرن بالضيق في حالة قيام الأزواج بممارسة الجنس بطريقة واحدة على مدى سنوات الزواج, لذلك يجب التجديد دائمـــاً في الحياة الجنسية بين الزوجين. فعلى سبيل المثال, تشعر الزوجة بالملل إذا ما كانت الممارسة بينها وبين الزوج تحدث في نفس المكان لفترة طويلة جداً,والحلول لهذه المشكلة بسيطة فالغرف في المنـــزل متعـــددة والخيارات مفتوحة. أما إذا تعذر ذلك فتغيير الستائر في نفس الغرفة أو استبدال الألوان المـــستخدمة فـــي الدهان قد تساعد على كسر الملل والروتين.

ما يتمناه الأزواج ولاتعرفه الزوجات:

- الزوج يخجل دائما من من كشف أسراره الجنسيه !

إسعاد الزوجه لزوجها مهمه صعبه خاصه حين يتعلق ذلك بموضوع الجنس فهي لاتدري تماما مايريحه ومايعجبه أما هو فلا يستطيع مصارحتها بكل مايرضيه حتى لو طلب منها ماذا تفعل وماذا تترك تفقد الافعال حلاوتها فهو يتمنى لو تتعرف إلى أسراره الجنسيه دون أن يصارحها بها وهذا أمر ليس مستحيلا لأنه ليس خاص تماما فأسرار زوجك الجنسيه هي أسرار كل الرجال وإليك بعض هذه الأسرار التي يخجل الزوج عادة من من مصارحة زوجته بها ربما لإحساسه بأنها قد تنتقص من رجولته وربما لعدم مرور فتره كافيه لتوافر الصراحه و الألفه بينهما كما هو الحال في شهر العسل

- من يبادر إلى الجنس ؟

لا أبالغ إذا قلت أن كل الأزواج يسعدهم أن تتولى زوجاتهم زمام المبادره إلى الجنس من وقت لأخر فهذا يشعر الزوج برجولته وحب زوجته له وإشتياقها للمتعه بين يديهكما يزيد من إثارته ونشاطه الجنسي فلا تخجلي أن تلمحي إلى زوجك بلطف عن رغبتك في الجماعكأن تحتكي به وتمرري أصابعك على شعره وتداعبيه بكلمات معسوله لاعيب ولاحرام في ذلك لاتخجلي من إنفعالاتك الجنسيه:

تعتقد بعض السيدات أن إظهار إنفعالاتهن أثناء الجماع أمر مخجل لا ينبغي أن يحدث فيتخذن موقفا سلبيا ويحبسن بداخلهن الإحساس الذي يتوق الزوج إلى ظهوره فالجنس ليس مشاركه جسديه فحسب لكنه أيضا مشاركة الأحاسيس فالقبلات وألفاظ الإشتياق والحب أشياء مطلوبه لا ينبغي أن تخجل الزوجه من إظهارها والتعبير عنها بشكل او بآخر

- الجنس ليس كل شيء عند الرجل :

ليس كل مايريده الزوج من زوجته هو متعة الفراش فالزوج أحيانا يكون في حاجه إلى ألوان أخرى من الحب لاتؤدي بالضروره إلى الجماع لكنها تشعره بالدفء والألفه وتحرك فيه إثاره محببه تملؤه نشاطا وحيويه فالقبله والضمه والمداعبات الجسديه والحديث اللطيف بين الزوجين أشياء تضفي على الحياة الزوجيه مذاقا خاصا يحفظ لها بريقها وحرارتها ولاشك ان كل زوج يرحب بهذه الأشياء ويسعده تبادلها بينه وبين زوجته بين وقت وآخر بصرف النظر عن متعة الفراش

- الرجل ليس ((آله)) جنسيه :

تتصور بعض الزوجات أن الرغبه الجنسيه عند الزوج ينبغي ان تهدأ وأنه من دواعي الرجوله أن يبقى الزوج قادرا على إشباع زوجته بصفه منتظمه وإلا اتصف بالخيبه او اتهم بتغير مشاعره نحوها و كأن ممارسة الجنس عند الرجل تخضع لنظام آلي و لاتتأثر بأحاسيس الزوج ومشاغله او مايدور بباله من امور الدنيا هذا التصور الخاطء يظهر تأثيره حين يخفق الزوج في إرضاء زوجته لإنشغاله بمؤثر خارجي و لاتحاول الزوجه تفهم الأمور على حقيقتها فتتوتر الزوجه رغم تظاهرها بعدم الإهتمام بإخفاق الزوج نحوها

ويتوتر الزوج أيضا لإحساسه بإنتقاص قدرته الجنسيه فالحقيقه أن نشاط الرجل الجنسي لايمكن ان ينفصل عن تأثير حالته النفسيه وحياته العمليه خارج المنزل فالزوج المشغول الذهن او القلق او المهموم عادة يقل نشاطه الجنسي عن المعتاد والزوجه الماهره هي التي تستطيع في هذه الحاله أن تتقرب إلى عقل زوجهـا وتساعده في التخلص مما يعكره . فالجنس من اجمل المتع التى وهبها الله عز وجل لنا . وللأسف فكثيـر من الزوجات الشرقيات لديهن من الافكار ما يعكر تلك المتعة .فيتحول الجنس الى مجـرد شـىء روتينـى ممل.او الى تأدية واجب .وهذا يؤدى مع الوقت الى مشاكل قد لا تشعر المرأة انها هى السبب لها.

ونصيحتى للمرأةهى :

1-كونى متجددة فاجئى زوجك بين فترة واخرى بالجديد سواء فى ملابسك الخاصة بغرفة نومك او او .....

2-كونى جريئة مع زوجك فهو حلالك الذى متعك الله به ولا مجال للخجل فى غرفة نومك وتأكدى ان ذلـك لن يجعله ينظر لك بصورة سيئة .اسمعيه من الكلمات اثناء المعاشرة ما يلهب رغبته .

3-الرجل ايضا فى حاجة الى المداعبة مثل المرأة .داعبى زوجك . تعرفى علـى المنـاطق التـى تثيـره . تصنعى الممانعة راوغيه اهربى منه اجعليه يجرى خلفك ثم فجأة اسقطى بين يديه كنسمة رقيقـة اهمـسى ساعتها فى اذنيه بكلمات جنسية تشعل ناره.

4-لا تكونى سلبية وقت الممارسة غيرى معه اوضاع الجماع . كونى ايجابية عندما تشعرين بتعبه وكـونى سلبيةعندما تشعرين بقوته .وكل ذلك من خلال تغيير اوضاع الجماع.

5-لا تتحدثى فى اى موضوع يعكر صفو تلك اللحظات فوقت الجماع للمتعة فقط وهناك اوقات اخرى للحديث فى احوال المعيشة ومشاكلها.

لذة العنف في الممارسه الجنسيه:

على سرير الجنس، وداخل الغرف المغلقة، ثمة رجال يشبعون رغباتهم بطريقة غريبة.. إنهـم يمارسـون الجنس وكأنهم يخوضون حربا لإثبات الذات.إذا سمعت زمجرتهم وهم يستعدون للتقبيل، حـسبتهم وحوشـا ضارية تلتهم طعامها الذي وقعت عليه بعد جوع مزمن، وإذا كانوا على وشك الإيـلاج، حـسبت أن نفيـر الحرب العام قد أعلن، وإذا ما استقر بهم المقام، تكسرت النصل على النصال واستنجد السرير المسكين من وطأة ما يحدث على جسده المنهك، فما بالك بجسد المرأة الذي يلتحم مع كل هذا العنف الـدفين ؟!تتحمـل مئات الملايين من أفلام البورنو الرخيصة، والقنوات الجنسية المبتذلة، وأحيانا الخيـال المـريض لـبعض الأدباء العرب، الذين يصورون أبطالهم في مشاهد الممارسة الجنسية وكأنهم مصارعون رومانيون، تتحمل الترويج لهذا العنف في الممارسة الجنسية بين الرجل والمرأة،إنه عنف يتحول إلى فاكهة مشتهاة، تفـوق لذتها لدى بعضهم، متعة الهدف الأساسي نفسه، وهو إرواء الغريزة الجنسية بطريقـة طبيعيـة وعفويـة، ترتهن لحرارة اللقاء نفسه، ولمقدار الرغبة الجنسية لدى الطرفين، لا لهذه الخيـالات المهووسـة بعنـف

مجاني يصبح هو غاية الفعل الجنسي ووسيلته في آن.إن ظاهرة العنف الجنسي في حياتنا، لم تعد تقتصر على حوادث الاغتصاب، التي تفرض مثل هذا العنف، بحكم ممانعة المرأة المشروعة ضد مغتصبها، بل صارت طقسا من طقوس الجنس بين الأزواج احيانا. وبالتالي أصبح هناك أزواج يطلبن من زوجاتهن، أن يلعبن دور الممانعة بإتقان، كي يفرغ الرجل هنا، كل طاقة العنف التي يحب إضفاءها على ممارسته الجنسية.. وبمقدار ما تصرخ المرأة مستغيثة ومتاوهة، بمقدار ما يشعر الرجل بفحولته، وهو يلهب جسدها وأعضاءها التناسلية بالعنف الجنسي الممتع وصارت هناك زوجات، يبذلن أقصى ما في وسعهن، لاستفزاز الزوج، كي يكون عنيفا، قادرا على إيلام زوجته، بحجة إروائها وإطفاء نار شهوانيتها!لقد شوهت أفلام البورنو الرخيصة،الخادعة بمبالغاتها، معنى الرغبة الجنسية، بكل ما تحمل من ظمأ طبيعي يبحث عن الارتواء، وبكل ما تحمل من اندفاع مشروع يعطي الفعل الجنسي حيويته، وحولته إلى عنف مشتهى قائم في معنى من المعاني على فعل الاغتصاب، ولذة الاقتحام العدواني العارم .. وبذلك حولت الممارسة الجنسية بكل ما تنطوي عليه من حب وألفة إلى فعل ميكانيكي عدواني، يرزح بهواجسه الواهمة، والملتبسة بلذة تحتقر الشاعرية والرقة، يرزح في لاوعينا، وخيالنا الجنسي المأزوم.

بعض الرجال يطلبون من زوجاتهم ان تقوم بأعمال كثيرة حتى يفجرون العنف اللي بداخلهم او يقومون بأشياء عنيفة جدا مثلا احد الرجال يستمتع ويثار عندما تغرز المرأة اظافرها في ظهره وفي رجال تستمتع اذا ربطت نساءها في السرير حتى يعمل كل ما يريد وهو مكبلة فهو يستمتع بهذا المنظر وفي احيان اخرى في نساء ورجال يحبون العنف في الممارسة الجنسية وفي تحليل نفسي يقول ان هذا ناتج عن العقل الباطن للانسان مثال (طفل يسمع صوت امه وابوه من وراء الباب وهم يمارسون الجنس ويسمع صوت التؤوه والصراخ فيطبع في عقله الباطن ان هذا الشي لازم يكون بعنف وليما يكبر يكون شايل هالفكرة في باله)

هذا ان دل لا يدل الا على مرض وعدم درايه بما هو الفرق بين ممارسه الحب وبين الجنس الحيواني اعزكم الله فمن تعاليم مجتمعنا عندما يكون يوم زفاف الشاب للبنت تبداء الوصيات على الشاب بطلب رفع راس اهله وراسه هو ويجب ان يكون فحل او عنيف كي يرضي غرور رجولته دون اي اعتبار للانثي الانسانه التي جردها هو من انسانيتها بان هذا الشئ لم تمارسه او تعرفه من قبل الا بقلبل من الكلام سوى مع والدتها او زميلاتها.

وقد تجد 70% من النساء يطلبن من ازواجهن شد شعرهن بعنف خاصة في الوضع الفرنسي..اعتقد ان لرغبة المرأة في الاحساس بقوة الزوج وتمثيل دور الذليله المهانه في العمليه الجنسيه مثل احساسها اثنا تمثيل دور المخطئه التي يؤدبها زوجه بضربها على المؤخره حتى الاحمرار هذا الاحساس يدفع المرأه للانزال اكثر من مره او ان شد الشعر لتقريب جسم الزوجه من جسم زوجها اكثر لضمان الايلاج الكامل للقضيب حتى رحم المرأه

وللفائده .... فأن عملية شد الشعر بقوة تضفي نوع من التصفيه النفسيه بين الزوجين اي كأنه انتقام منها اذا ادت دور الفارسه وركبت عليه .... يأتي دوره ليؤدي دور الفارس الذي يركب الفرس والشعر اشبه بالرسن..

والاماكن التي يجوز استخدام العنف فيها على سبيل المثال :

شد الشعر .... اللعق بقوة ...... الضغط عل الصدر بعنف وشده (مش مرة حتى مايعور)....... مص اللسان ....مداعبة المؤخره بالاصابع.....عمل بقع حمراء على جسد الزوجه والعكس عن طريق مصها حتى الاحمرار (بسبب تجمع الدم) وان تكون هذه الاجزاء مخفيه من جسم الزوجه حتى ماتنحرج في الدوام او في المناسبات مثل الجزء الاسفل من النهد , المؤخره , الفخوذ ... عموما العنف اللطيف يستاهل انكم تجربونه لأن في غالب الجماع لدى الزوجين تحب المراه العنف فيها كان يضرب مؤخرتها او يشد شعرها او يضاجعها بقوه وهذا يثيرها اكثر ولكن يوجد نساء تحب الرومانسيه بالجماع تحب الهدوء فيه وهذا قله منهن.

– واذا العنف اللطيف مثير فاليكم بعض الحركات الجميله والعنيفة ايضاً:

1/ شد الشعر بقوة

2/ رضع النهدين بعنف

3/ رضع اجزاء من الجسم والمؤخرة حتى تتبقع من تجمع الدم

4/ لحس البظر وشده بشيء من العنف

5/ ضرب المؤخره

6/ مداعبة المؤخرة والبظر بالاصابع اثناء الشفشفة والضرب على الفرج بلطف

متى تعرف أن زوجتك بحاجة للجنس:

هل سبق لأحد أن سأل نفسه من المتزوجين: هل زوجتي راغبة أم لا ؟ ومتى يعرف أنها راغبة؟ وهل سألت إمرأة نفسها هل زوجي راغب أم لا؟ وهل تعرف الرغبة من النظرات وخاصة مع وجود الأولاد؟ وما هي أسباب الشبق الجنسي عند بعض النساء؟

صعب جدا مواجة الزوجه هل هي تريد الجنس او لا لان اذا سالتها سوف يتبادل الى ذهنا انك لاتكون معها في الجماع وانك تلبي شهوتها فقط وفقط ارضائها وبذلك لا يكون لها المتعه الكاملة فا الزوجه تحب ان ترا زوجها مستمتع معها ومبسوط على ما تقدمه له في الجماع وغيره من اغراض جنسيه يبان على الزوج من رغبته وايضن الزوجة. مثل لبس الملابس النوم وتتزين للرجل من رائحة جميله. اما الرجل اذا رغب لا يمنعه شي يقترب منها بدون اي تهيأه يوجد طرق كثيره مثل :

1ـ اتريدين ان نذهب الى النوم (في اي وقت)

2ـ اتريدين ان تبدلي ملابسك

3ـــ اريد مسأج

يعني لما ترغب الزوجه مثلا تقوم بترتيب الغرفة وتعطرها وتتزين حال زوجها وتلبس الملابـــس المغريـــه والملابس اللى يحيها زوجها أما الزوج مايحتاج مقدمات يقول لزوجته بصراحة أو عن طريق الحركات

و هناك بعض الامور التي تسمى طبيعية بين الزوج وزوجته مثل :

1 ــ ليلة الخميس والجمعة .. هي إجازة للموظفين ..لكن عمل للمتزوجين في الغالب ..!!

2 ــ بعد الغياب عن البيت مثلا من الزوج او الزوجه لمدة ثلاث أيام على الاقل ..!!

3 ــ تغيير في اللبس من قبل الزوجة .. وخاصة ان شاهدت منها تغييـــر أو تجميـــل ..أو بمعنـــى ىخـــر احسست انها متغيرة عنك وفي اجمل حلتها .. !!

4 ــ ملحوظة : الرجل هو أسلط من المرأة في مثل هذه الامور .. وهو الاقدر والاجرأ ..يعني مـــن ناحيـــة الزوج اتوقع الامر بسيط .. لكن الزوجة صعب وذلك لحيائها .. وخجلها ..!! ياحبذا يكون هناك كمـــا ذكـــر بعض الاخوان اتفاق ..وهناك بعض الامور الي تسهل للزوج او الزوجة بدون التـــصريح ... مـــثلا وضـــع علامات معينة .. كان تلبس روب خاص او بجامه خاصة .. تشتريها لمثل هالامور .. فما تلـــبس هـــذا الا الزوج يعلم انها في رغبة للجنس ..

الامر الثاني عمل بعض العصيرات او الوجبات الخفيفة ... مسبقا ..النوم مبكرا ودعوة الزوج للنوم مبركـــا مثلا .. او ارسال رسالة غرامية وهو بالخارج ..!! هناك امور كثيرة .. ترجع لمبدا قبول الزوج والزوجـــة .. وكسر حاجز الحياء في علاقتهما الزوجية .. واتوقع درجة (الحياء) تتتناقص بل تتدرج مع مرور الايام والسنين ..!!

زوجك يصل للذروة قبلك ؟

الرجل أسرع اثارة من الزوجة , ولذلك فهو دائما ما يصل للذروة وقمة النشوة قبلها. وهذا الاختلاف يلقـــي هما ثقيلا علي الرجل ,فهو يعي أنه لابد من ان يحاول تكييف قدراتة الجنسية مع زوجتـــة ,ولـــذلك فعليـــة التعود على اطالة اللقاء الجنسي وذلك ليمنح زوجتة فرصتها للتمتع به والحصول علي حاجتها مـــن اللـــذة الجنسية للممارسة ,وكذلك فان قدرة الرجل علي اشباع زوجتة يشعر الرجل كذلك فـــي داخلـــه بالرجولـــة والفحولة. يمر الرجال عادة بمرحلة الاستثاره الجنسيه بسرعة ,ولكنه يهدا بسرعة ايضا بعد افراغ مـــافي جعبتة من شهوة,بعكس الزوجة التي تحتاج لفترة طويله من المداعبة والايلاج ,المستمر المتواصل الـــذي يكفل لها الاحساس باللذه والتقارب الجسدي والعاطفي لاطول فترة ممكنه حتي تصل للاورجازم والرعـــشة الجنسيه .وعادة ماتكون عملية اطالة الجماع علي غير رغبة الزوج ,وذلك لان الرجل يميل الي الاسترخاء بعد القذف مباشرة ,وذلك حتي تعود له حيويته ونشاطة وربما يبدأ الجماع من جديـــد, ولكـــن لانـــه مـــن المفروض علي الرجل المحب لزوجته اشباعها جنسيا ,فحبه لزوجته وواجبه يحتمان عليه بذل الجهد ليكيف مشاعره الجنسيه مع مشاعر زوجته ليشعر كل منهما بالهناء والسعاده والرضا ,ولكن المهم فيما اريـــد ان

انبه الزوجات اليه هو ان اوصيكي عزيزتي الزوجه بالحذر الحذر من التلميح لزوجك بطريقة او باخري بضعف قدراته الجنسيه حين يبادر سريعا قبلك للقذف ؟ نعم إن وقع هذه الكلمة في نفس الرجل مميته وتتحول مشاعره بعد سماع هذه الكلمة الى وضع عكسي خطير تجاه نفسه وزوجته

فربما كانت كلمة واحدة تسخرين او تهزئين بها من زوجك تكون كفيلة بالقضاء عليه الي الابد ,لانها ستصيبه بشعور انتقاص قدرته الجنسيه وتذهبين به الي مرحلة الفشل التام !!!!!!!!

ومن ناحية اخري فعلي الرجل ان يبذل ما يستطيع وما لا يستطيع ,ليكيف نفسه مع زوجته فلا يقذف بسرعه شديدة يجعل المراة لاتكاد تشعر فيها بشئ من المتعه وقضاء الوطر ولو اضطر للذهاب للطبيب .رغما انه المعروف غالبا ان هذه الحلات لاتصيب الا الذين يعانون من اضطرابات او مشاكل نفسية فعلي الزوجين التعاون معا لحل هذه المعضله لاستمرار الحياة بينهما بلا منغصات ابدا. لذلك ارجوا من المتزوجين ان يبدوا باشياء اخرى حتى تصل المراه الى النص وبعد ذلك يكملها بالجماع مثلا يبدا بالبوس واللمس والمص واشياء اخرى انتم تعرفونها لا احب ان اكتبها وبعد ما يحس الزوج ان الزوجه بدات بالاثاره وانها تحتاج الى جماع يبدا بعد ذلك وبالاخير يكون الاثنين وصلوا الى مايردونه وكل شخص يحب ان يمارسه مره اخرى ويكون له طعم ولذة اخرى من حين لاخر

القوة الجنسية:

القوة الجنسية ما هى القوة الجنسية للرجل؟ وما هى مقوماتها؟ سؤال مهم يجب قبل الإجابة عليه أن نوضح مقدمات لابد منها، فالجنس هو وظيفة عامة من الوظائف التى يؤديها جسم الإنسان، ولابد لكى يؤديها على الوجه الأكمل أن تتوافر عدة عناصر معينة ،، منها لابد أن تكون الخصيتان فى حالة طبيعية، من حيث التركيب، ومن حيث إفراز المنى، وهو السائل المنوى الذى يؤدى إلى حدوث الإنجاب وهرمون الخصية هو أهم الهرمونات التى تسيطر على القوة الجنسية للرجل، إن هذا الهرمون تفرزه خلايا خاصة فى الخصيتين، فإذا قل أو أنعدم قلت بالتالى أو انعدمت القوة الجنسية ، ولذلك فإن أهم عنصر من عناصر القوة الجنسية هو إفراز هذا الهرمون بطريقة طبيعية ، يجب أن يحدث الانتصاب بطريقة طبيعية كذلك كيف يحدث الانتصاب إن الجهاز العصبى هو الذى يسيطر على النشاط ا الجنسى مثلما يسيطر على أى نشاط آخر بالجسم، وفى هذا الجهاز مركزان الأول فى المخ والثانى فى الجزء القطنى من النخاع الشوكى وعندما يثار الرجل ترتسم صورة الإثارة فى المخ ، فيتأثر المركز العصبى الخاص بالنشاط الجنسى فيه ، ويترتب على ذلك وصول إشارات إلى أعصاب النخاع الشوكى، التى ترسل بدورها تنبيهات إلى أعصاب الأوعية الدموية الخاصة بعضو التناسل، عندئذ تفتح وتمتلىء بالدم فيحدث الانتصاب هناك إلى جانب هذه الوظائف عوامل أخرى مساعدة، وهى عوامل هامة وضرورية فى تشكيل القوة الجنسية للرجل ومنها نوع الغذاء الذى يتناوله الشخص، بكل ما يحتاجه من عناصر الطاقة والبناء ، فالجسم السليم النشيط يؤدى كافة وظائفه بطريقة سليمة وصحية، والطعام هو الوقود اللازم للجسم كله ولإتمام تأدية الوظائف

الضرورية ومنها بالطبع النشاط الجنسى وهناك أيضأ العامل النفسى، وهو عامل مهم فى القــوة الجنــسية للرجل فلابد أن يكون هناك حب بين الزوج وزوجته، وأن يكون هذا الحب هــو أســاس العلاقــة بينهمــا والمعروف والملاحظ أن المشاكل النفسية والاجتماعية تعوق أداء الرجل لدوره المنوط به وتؤثر على قدرته الجنسية يضاف إلى ذلك عامل الوراثة، فإن الشخص يرث من صفات والديه الجسمية والعضوية صــفاتهما الجنسية من حيث التركيب والقدرة على الأدأء والبيئة لها أثر واضح لا يقل أهمية عمــا ســبق، فالتربيــة الجنسية السليمة تقود الشخص إلى بر الأمان ، فإن الانفتاح أوالانغلاق بالنسبة للجنس وتعبيــر المجتمــع عنه، وتناول المجتمع له تؤثر فى تكوين المعرفة الجنسية ، فقد يؤدى الكبت إلى انفلات العيار، بينما تؤدى التربية والمعرفة الجنسية فى حدود الآداب والشرع إلى أن يكون كل شىء طبيعيأ وآمنأ لا صلة بين القــوة الجنسية والإنجاب تختلف القدرة على ممارسة الجنس عن القدرة على الانجاب، فا لمقدرة الجنــسية كمــا أسلفنا ترتبط بعوامل عضوية ونفسية وعصبية واجتماعية، بينما تخضع القدرة على الإنجاب لعوامل أخرى منها أن تكون الحيوانات المنوية للرجل سليمة وحية وفى حالة طبيعية، ولها نسبة معينــة حتــى يحــدث الاخصاب ، هذا بخلاف اعتبارات أخرى يجب توافرها فى المرأة (الزوجة).

كسلامة الرحم والتبويض إلخ من هنا لا صلة للقوة الجنسية بالقدرة على الإنجاب، فــإن هنــاك أشخاصــا يتمتعون بقوة جنسية كبيرة، ولكن لا يستطيعون الإنجاب، والعكس صحيح فقد يستطيع شخص ضعيف فــي قدرته الجنسية ا لانجاب كما انه لا صلة بين كبراو صغر العضو الذكري وبين القوة الجنسية.

منفرات الجنس في الزوجات:

تشكو بعض النساء هروب أزواجهن من العلاقة الزوجية ليلا ويعتقد بأن سبب ذلك هو مشكلة جمالية. مثل كبر حجم الأنف أو صغر حجم الصدر أو بروز الكرش أو ظهورالنمش والكلف وبالرغم أنهن يــرغبن فــي العلاقة الزوجية ويستمتعن بها إلا أنهن يرتكبن أخطاء عديدة تجعل الزوج ينفر بشدة من العلاقة الزوجيــة ومن هذه الأشياء المنفرة:

– عدم الاهتمام بنظافة الجسم: مما يؤدي لظهور روائح كريهة منفره وظهور حب الــشباب والــدمامل – بسبب الوساخة.. اتساخ في البطن والسرة وعدم الاهتمام بنظافة الأظافر أو تهذيبها وعدم الاهتمام بإزالــة الشعر الزائد من الجسم والوجه والشفتان والصدر والظهر .

– عدم الاهتمام بالزينة: عدم اهتمام بتجميل الشعر وتمشيطه وتلوينه أو الشعر المنكوش أو القذر قد يكون منفرا بشكله ورائحته وعدم الاهتمام بالمكياج الذي يزين الزوجة.

– إهمال الملابس المثيرة للزوج: فالأمثال تقول: "لبس البوصة تبقى عروسة ... ولبس الخنفسة تبقى ست النسا ... لبس الخشبة تبقى عجبة" فإهمال الزوجة للملابس الجميلة الأنيقة والمثيــرة وارتــدائها مريلــة المطبخ قد تنفر الزوج وتدمر رغبته الجنسية لأن الزوج يستثار بالنظر للمرأة الجميلة.

– انبعاث الروائح الكريهة: سواء من الفم والأسنان بسبب أهمال النظافة بالفرشاة والمعجـون أو رائحـة الإفرازات المهبلية المنفرة التي قد تستلزم المراجعة الطبيبة للعلاج أو لغزارة شعر العانة وعدم الأسـتحمام ورائحة العرق الرديئة.

– النكد الزوجي المستمر: مطالب الزوجة الكثيرة ساعة الجماع تجعل الزوج ينفر من الزوجة.

من احلى بالفراش البكر ام المطلقه؟

هل صحيح ان الزواج ومتعة الليله الاولى تختلف بأختلاف المرأه اذا كانت (بنت) ام(مطلقه) – اي فـي العمليه الجنسيه – ومن هي ياترى الاكثر امتاعاً؟:

اعتقد ان لكل واحده ايجابياتها وسلبياتها ولكل واحده متعتها بالفراش وعلى سبيل المثال لا الحصر :

تتفوق المطلقه على البكر في الامور التاليه :

1/المطلقه اكثر تجاوباً ليلة الزفاف والبكر تكون مشدوده وتخرب عليك ليلتك

2/ المطلقه تكون عندها خبره في الفراش يعني ماتقول (استحي) او (طف الليت) او (ماحب هالحركه)او(تتخوف) من اول ليله بل العكس (تاتي بأندفاع اكثر للفراش من تراكم الشهوه في نفسها) – عكـس البنت البكر اللي يمكن من فرط الحياء تمتنع عن الجماع او بشرط اطفاء الاضاءه.

3/ تبي تعوض فشل حياتها في السابق مما ينعكس ايجابياً على حياتك معها مستعينة بخبرتها في الـشؤون الزوجيه (تدليع الزوج , تلمس احتياجاته , الاهتمام برضاه في الفراش)

4/ التفنن في فنون الجماع وما يصاحبه من مص ولعق واهات وانفاس ساخنه وطلبها لحركات معينه هي تعرفها وتحبها وتاتيها الرعشه بها اما البكر فلاخبره ولا قالها الله (على السليقه) يبيلك سـنه تـدريب ويمكن وقتها تكون مليت .

وتتفوق البكر على المطلقه في الامور التاليه :

1/ مع المطلقه عدم وجود متعة مجامعة البنت البكر في اول ليله ومايصاحبها من دلـع وخـوف وفـض للبكاره وسيلان دماء البكاره

2/ انها جربت رجلا سابقاً فمبدأً المقارنه موجود ولها شروط في الفراش (خاصة اذا كان زوجها الـسابق معروف بفحولته) – تكون من مسؤوليتك اشباعها والا سوف تقول بنفسها (الله يذكر فلان بالخير) – اما البنت البكر تفكها وكاله – على يدك – ماتعرف ولاشافت غيرك ولاتدري عن شي لأن مالها تجارب سابقه.

3/ اذا كانت مطلقه ولديها اطفال ففي هذه الحاله تنتفي المتعه في ضيق الفرج عكس البنت البكر التي تتميز بالضيق الشديد

4/ في الفراش:تلقاها خفيفه تلاعبها و تلاعبك الامر جديد عليها فهي تعطي الفراش اهميـه كبـرى تبـي تتعلم(فهي تشبعك نفسيا و جسديا).

و لنا في رسول الله و حديثه قدوه:

لما قال لجابر بن عبدالله لما عرف انه تزوج بثيب قال لة (هلا بكرا تلاعبها و تلاعبك ...).

اسرار جنسية في الرجل والمراه:

اتطرق لاشياء لاول مرة يتطرق لها وهي من اسرار الرجل والمرأة جنسيا وهي كمايلي :

1- تقول الدراسات ان مهبل المرأة يتم فية نضوج الحيوان المنوي وهو المرحلة الثالثة لنضوجة يوم ان يقذف الرجل حيواناتة المنوية تفرز المرأة عبر مهبلها انزيمات تكمل نضوجها وبالتالي يكون الحيوان المنوي جاهزا لتلقيح البويضة .

2- تقول الدراسات ان المرأة التي تجبر على الممارسة الجنسية مع زوجها وهي غير مستعدة لذلك تكون اكبر الدلالات لذلك هو جفاف منطقة المهبل وان افرز المهبل مع الاحتكاك انزيمات فهي تكون حمضية وليست قلوية كالعادة وبالتالي تجدها تلك الانزيمات تكون وسطا حمضيا يقتل الجيوانات المنوية .

3- لذة المرأة وقمة استمتاعها في الممارسة الجنسية ليس يالايلاج الطولي ولكن بالاحتكاك بحيث تكون عملية الايلاج كاحركة الرحى لطحن الطحين بحيث يلامس القضيب الشفرتين العريضتين وايضا البضر .

4- رغم ان الفتحة البولية والتناسلية عند الرجل هي فتحة واحدة لكنة يوم ان يريد ان يقذف تطفتة في مهبل زوجتة اثناء الممارسة فان البروستاتا تفرز سائلا يسمى بسائل البروستاتا الذي يغلف القضيب ويجعلة ممرا سهلا وقاعديا كي تمر منة الملايين من الحيوانات المنوية .

5- علامات التبويض عند الزوجة لمن يريد اطفال باذن الله هي خلال الاسبوع الاخير من موعد الدورة وتتميز بارتفاع درجة حرارة الزوجة .

6- عندما تقذف ايها الرجل لاتستعجل باخراج القضيب فدعة حتى بعد القذف بدقيقة او دقيقتين لانة فية من الاستمتاع للزوجة .

7- العملية الجنسية ليست بالوقت وطول القضيب كما يشار الية بل بالاسلوب والطريقة والتقديم والكلمات التي تكون عاملا مساعدا لنشوة الزوجة وايضا الطريقة في الممارسة التي تبهر الزوجة وتجعلها في قمة المتعة فالكلمات والمكان والعطر والاغراء في كل شي والتحسس بطرق راقية وفنية رائعة ثم الايلاج تجد ان الزوجة تنطفي بعد نشوتها ولذتها وقد توافق الزوج اذا ماهي تسبقة .

8- الالم الذي لايحتمل ليس بسبب الزوج بل نتيجة لالتهابات المهبل ومتى كان الالم لايحتمل فلن يكون هناك ممارسة جنسية ناجحة وننصح الازواج ان يبتعدوا عن الممارسة متى ماكان هناك التهابات في المهبل لعدم العدوى.

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

انيـن وشهيـق وآهات وانت تمارس الجنس:

بعض الازواج أثناء ممارستة للجنس مع زوجتة تجدة يصدر اصوات ليس لها علاقة بـالجنس مـن انـين وشهيق والبعض يستمتعون بالكلام الفاحش والإباحي البذيء أثناء الممارسة الجنسية مما يجعل المرأة تنفر من الفعل الجنسي أحيانا كثيرة لأنه يرتبط في خيا لها بالكلام الذي يرافقه أو يعكر صفو مزاجها. ولايعلم انة يتعامل مع جسد رقيق وأذن مرهفة تحتاج اللحنان والرعاية والحضن الدافئ والكلمات المنتقاة بعناية أ ثناء القاء الحميم فالصوت الرجولي الهامس، يجعل جسد المرأة ينتفض كبركان, على ما ينطوي عليه الـصوت الرجولي من خشونة أو بحة. تغزل بمفاتن جسدها الذي ينكشف بكل عري على السرير نـومكم كمـا إن اخبار الرجل زوجته، بما ينوي فعله يثير المرأة حسيا، ويهيئها لتفاعل أكثر حرارة مع كل خطوة يقوم بهـا كأن يقول لها ,, سأقبل عنقك الجميل الآن. فاحذري أن تذوب شفتاي على ذلك المرمر ,, مما يجعل عنـق المرأة يلتوي نحو شفتي زوجها، وكأنها تود ان تذوب فعلا مع سحر هذا الكلام الجميل الذي يثير خيالهـا، ويحفز أداءها الجنسي.

فالآهاااات عنصر مهم في ممارسة الحب: تجعل الزوج يكون في قمه شهوته ورغبته يجب على الزوجه ان لاتهمل هذا الجانب فتستغله اجمل استغلال فعندما يبدأ مثلا يبوس شفايفك ارفعي صـوتك وتـأوهي بقـوه واغرقيه بكلام الحب مثل احبك زيدني اكثر ياعمري او الله لايحرمني منك وعندما يبدأ في الجماع حـاولي انك لاتسكتي اطلاقا وبادليه الكلام والاهات اطلقي لها العنان فهذا الشي له مفعوله الـسحري لان العلاقـه ليست جسديه فقط وانما نفسيه فالزوج عندما يسمع هذا الكلام تجن جنونه لاتتركي الكلام وتبقين صـامته اتمنى السعاده للجميع يارب

احملها،،فإنها تعشق ذلك:

معظم الزوجات يعشقن ان يحملهن ازواجهن ويسعدهم ذلك كثير ولكن اكثر الازواج يغفل عـن ذلـك ...ولا يعلموا ان المراة تتمتع بذلك وتشعر بسعادة غامرة وهناك وضعان ممتعان جدا للمراة عند حمل الزوج لها:

الوضع الاول: وهو الوضع التقليدى ان يرفع الزوج زوجته على ذراعية وتلف هى ذراعهـا حـول رقبتـه ويدها الاخرى على خده ويفضل ان يقوم الزوج بتقبيلها اثناء السير.

الوضع الثانى: ان تقف مقابله له وتلف ذراعيها حول رقبته ويقوم برفع رجليها بيده من عند منطقة الفخذ ويكون مهبلها مقابل لقضيبة واثناء الحركة سوف يتم الإحتكاك ب(............) مما يعمل علـى اثارتهـا وتهيجها ويفضل ان تقوم الزوجة بلحس لسانه اثناء السير فذلك ممتع كثيييييييرا..

وبنسبة لهذه الوضعية بصرحه ممتعة خاصة للزوجة وهي تطلب رشاقة الرجل يكون جسمه حلـو وقـوي نشيط هذا الوضع المرة تصل الي الرعشة وخاصة هذا كان القضيب كبير غليظ سوف تستمتع فيه الزوجـة يفضل في الممارسة يكون الاستمتاع في نهود وخاصة الحلمة و أفضل ما في هذا الوضـع إذ أزواج قـام

بعملية ضرب أو تخبيط علي مؤخرة زوجته بصرحه تصل ألي الرعشة بسرعة يفضل إثناء الوصول ألي الرعشة تبادل الحب ومص شفة ورضع اللسان.

عبارات جنسية مثيرة في اللقاء الحميم:

لقد ازداد اهتمام المرأة بالحياة الزوجية السعيدة مع رجل احبته و اختارته زوجا لها. و اصبحت تبحث عما يسعدها و يدخل البهجة و السرور في عش الزوجية. و لا عجب في ان تفصح عن مشاعرها و تطلب من شريكها ما يروق لها في العلاقة و ما يعمق متعتها في ممارسة الحب.و ها هي الان تحرص على توفر العاطفة المتبادلة و الاستمتاع الحر مع شريك الحياة دون موانع او قيود.اصبح للمرأة العصرية الحق في ان تطلب من زوجها او توحي بما تريد في المعاشرة و بما يمكنها من التجاوب النفسي و الجسماني. و لها ان تستخدم لغة التواصل التي تعجبها. و لا حرج عليها الان في ان تقول لزوجها اثناء المعاشرة كلمات لا تقولها إلا له. و اكتسبت هذه اللغة مزيدا من الاضافات و التعبيرات الجريئة التي يقبلها الطرف الاخر كدليل على الاستجابة الحرة دون عوائق. بل ان للزوجة في عصرنا هذا الحق في التخيل و توسيع ابعاد الفانتازيا و هي تمارس الجنس مع شريك حياتها. و بهذه الطريقة تتعمق المتعة و تزداد حرارة النشوة على فراش الزوجية. و عندئذ لا يوصف الجنس بأنه ناجح بل "متفجر".

- تعبيرات جريئة:

هناك كلمات و عبارات قد نصفها بأنها "جريئة " او غير " مؤدبة " يتبادلها الزوجان اثناء الجماع لكنها تنطلق مع المتعة بوحي اللحظة الحميمة و نشوة الوصال الساخن و الاندماج المثير. و ليس بين الزوجين المحبين ما يوصف بالموانع او العوائق .ان الزوجين هما اللذان يحددان طريقة الجماع و وسيلته. فقد يستمتعان بالنشوة مع الهمس و الصوت المثير الهادئ. و قد تكون متعتهما اكبر مع الصمت الواضح و التعبيرات الجريئة و الخارجة عن المألوف داخل غرفة النوم .ان بمقدور اية زوجة -حتى و ان كانت خجولة- ان تجيد فن الكلام المثير و تصبح " ناعمة". و ستعرف المرأة في هذه الحالة مقدار المتعة التي تثيرها في نفس الرجل و في نفسها هي ايضا ان هي تكلمت كلاما مكشوفا في اذن الرجل .حقيقي ان المرأة تربت و هي بنت على ان تكون مؤدبة و حديثها مهذبا. اما الان و بعد ان كبرت و احبت و تزوجت فأن حدود الكلام تتسع لتشمل الخصوصيات الدقيقة بينها و بين زوجها.و الرجل بطبيعته يحب معاشرة امرأة واثقة من نفسها جنسيا. و بمجرد استطاعة الانثى التغلب على مشاعر الحرج و الحياء الزائد و غير ذلك من الموانع بينها و بين زوجها فأنها تستطيع ان تطلب ما تريد و ما تهوى في فراش الزوجية .العجيب ان لجوء الانثى الى الاستخدام لالفاظ الجنسية في فراش الزوجية يصبح له مدلولات مثيرة خاصة لانها لا تستخدمها خارج غرفة النوم. و تستطيع المرأة ان تتدرب على ذلك و لكسر قيد الحياء الزائد تدريجيا الى ان تجيد فن الكلام الجنسي مع زوجها و يصبح ثقة بقدرتها التي تتطور بمرور الوقت بهذا الخصوص. و حتى البدء بالعبارة العادية أثناء الممارسة يمكن ان تفتح الطريق امام الانثى لتطوير العبارات الجنسية الدالة

على المتعة و النشوة مع الذكر . و هذا يعني ان التواصل الجنسي اثناء اللقاء قابل للتطور و التحسن بمرور الزمن. و من الطبيعي ان تأتي عبارات اكثر جرأة و هكذا.و ينبغي على المرأة ان تعرف ان الكلام الجنسي من المرأة لرجلها اثناء الجماع يزيد من مشاعر الاثارة و المتعة ليس لدى الرجل فقط و انما لديها هي ايضا. كما انها تطمئن الرجل على قدرته في اشباع رغبات الانثى التي يجامعها , و هذه الحقيقة تزيد ثقته بنفسه و تشجعه على رفع مستوى ادائه و تعمق لديه مشاعر المتعة .

هناك عبارات جنسية يمكن ان تقولها المرأة لزوجها همسا مثل :

-انت اعظم رجل في العالم لانك تثيرني و تشبع رغباتي !

-انت دائما جذاب و مثير !

-لم يسبق ان شعرت بمثل هذه المتعة.

و على اية حال ينبغي ان تكون العبارات الجنسية للزوجة واضحة و محددة. فليس مقبولا التحدث بعبارات غامضة . فالرجل يحتار مثلا عندما تقول له المرأة "اريد ان تجعلني استمتع باللقاء " لانه لا يعرف ما اذا كانت الانثى تريد منه مساج ام تريده ان يداعب اعضاءها الجنسية . و تمكن النطق باسم الاعضاء الحساسة باللغة العامية او يمكن اعطائها اسماء معينة يفهمها الزوجان.

و على المرأة اثناء اللقاء الحميم ان تفكر في صوتها و في نغمة هذا الصوت و تعتبره اداة جنسية. و لهذا ينبغي الحرص على تطويع هذه النغمة بحيث تصبح مثيرة للذكر و ملهبة لمشاعره. و كل ذلك لصالح اللقاء المشترك بين الرجل و المرأة و لصالح العلاقة الزوجية على المدى الطويل .

فن الكلام الصريح بين الزوجين في غرفة النوم:

من أهم أسس الزواج الناجح التوافق الجنسي بين الزوجين. وهذا التوافق يعمق الصلة ويثري العلاقة الحميمة بين شريكي الحياة.ولتحقيق هدف التوافق لا بد من التواصل الجيد بين الزوج والزوجة والإعراب الصريح عما يشعر به كل واحد منهما أثناء ممارسة الحب بحيث يعرف كل منهما ما يمتع الآخر ويشبع رغبته ويصل به إلى أعلى درجات النشوة.

من بين الوسائل – كما يقول خبراء العلاقات الزوجية– استخدام الكلام السافر الصريح جدا دون خجل ودون مواربة، حتى وأن اسموا ذلك "بالكلام الوقح" "Dirty talk" والحقيقة هي أن هذه الكلمات لا يتبادلها إلا الزوجان داخل غرفة النوم وعلى فراش الزوجية، ولا يمكن تبادلها في مكان آخر أمام الناس! لهذا الأسلوب في الكلام بين الزوجين مميزات خاصة. فخبراء علم الناس والمعالجون يقولون أنه وسيلة قوية من وسائل الربط بين الزوجين، فالرجل يشعر بالإثارة عندما يعرف بصراحة ما الذي تريده المرأة وكيفية إعطاؤه لها.ولما كانت العلامات الدالة على استمتاع المرأة لا تظهر عليها بسهولة ووضوح مثلما تظهر على الرجل فإن من حق المرأة أن تعبر عن رغباتها بأسلوب واضح وصريح يفهم الزوج ما تريد، ويعرف كيف يشبع هذه الرغبات بالطريقة الصحيحة مما يزيد من متعة المرأة من الوصال.

الفائدة الثانية من الكلام السافر الصريح هي أنه يرفع من مستوى الإثارة ويوسع آفاق المتعة الجنسية. بهذا ينبغي على الزوجة – إذا كان زوجها يريدها أن تتكلم أثناء المعاشرة وتفصح بصوتها عن أحاسيسها – ألا تشعر بالحرج من الصراحة وأن تكتسب الخبرة تدريجيا بهذا الخصوص.

وقد يعتقد بعض الأزواج، أن الممارسة الجنسية هي فعل وحسب وأن هذا الفعل سواء قـام علـى التقبيـل واللمس والمداعبة،أو الإيلاج في النهاية، إنما يحمل متعته الخاصة، ولوازمه الكافية لبث الحرارة والحيوية والدفء في الاتصال الجنسي.. وبذلك ينسى الكثير من الرجال عنصرا هاما في العملية الجنسية، ألا وهـو الكلام. فعلى الزوج أن يتذكر في لحظات الجماع الصاخبة أو الهادئة،وان الحيوانات وحدها تمارس الجـنس من دون أن تتبادل الكلام، لأن الجنس بالنسبة إليها حالة غريزية ميكانيكية تحفظ النسل، بينما هو بالنـسبة للبشر طقس من طقوس الحياة الزوجية المليئة بالحب والألفة والمودة.وليس أكثر من الكلام تعبيـرا عـن حقائق الألفة والمودة هذه، فالكلام الجميل أثناء الممارسة الجنسية يشجع المرأة على التجاوب الأفضل مـع زوجها،وخصوصا حين يتغزل بمفاتن جسدها الذي ينكشف بكل عريه على سرير الزوجية.

كما إن إخبار الرجل زوجته،بما ينوي فعله، يثير المرأة حسيا، ويهيئها لتفاعل أكثر حرارة مع كـل خطـوة يقوم بها، كأن يقول لها: " سأقبل عنقك الجميل الآن.. فاحذري أن تذوب شفتاي على ذلك المرمـر " ممـا يجعل عنق المرأة يلتوي نحو شفتي زوجها، وكأنها تود أن تذوب فعلا مع سحر هذا الكلام الجميل الذي يثير خيالها، ويحفز أداءها الجنسي.

للكلام لذة أخرى أثناء العملية الاتصالية، فالصوت الرجولي الهامس، يجعل جسد المرأة ينتفض كبركان ثائر أحيانا، وما ينطوي عليه الصوت الرجولي من خشونة أو بحة أو وله أو ما شابه، يصبح معبرا عن طبيعة الفعل الجنسي وقوته الرجولية في خيال المرأة.. ولهذا كان الهمس الرقيق بأطيافه الشاعرية هو أكثر مـا تحب سماعه المرأة أثناء الممارسة الجنسية. أخيرا ينبغي أن يكسر الكلام حاجز الصمت المـوحش أثنـاء الممارسة الجنسية، لا أن يزيد الاتصال الجنسي وحشة وخشونة، وهو يفعل ذلك حين يكون كلاما خـشنا، بذيئا، خاليا من الإحساس باحترام جسد المرأة ومشاعرها، وهو ما ينبغي أن يبتعـد عنـه الرجـل كليـا، وخصوصا أن بعض الرجال يستمتعون بالكلام الفاحش والإباحي البذيء أثناء الممارسة الجنسية، مما يجعل المرأة تنفر من الفعل الجنسي أحيانا كثيرة، لأنه يرتبط في خيالها بالكلام الـذي يرافقـه، أو يعكـر صـفو مزاجها.

قل كلمات التودد، والغزل الرقيق، وإذا أردت التعبير عن فكرة جنسية، فليكن ذلك بأسلوب طريف، أقرب إلى الفكاهة، وقادر على إيصال المعنى، ولا تنسى بالطبع، أن تعبر عن مشاعر الحب الحقيقي في أشد اللحظات انهماكا بالفعل الجنسي، لأن ذلك يرقى به ويجعله معبرا حقيقيا عن هذا الحب.. لكن في كل الأحوال، حـذار من الاستغراق في المبالغة والكذب، لأن هذه اللحظات الدافئة، قد تغريك بالكذب قليلا، وبالمبالغة أكثر وأكثر، وعندها ستدفع الثمن .. خارج الفراش!... وفيما يلي بعض الإرشادات بهذا الشأن:

(1) وضع القواعد الأساسية:

إن الكلام – شأنه في ذلك شأن العمل- يحتاج إلى وضع قواعد أساسية متفق عليها بين الزوجين. فإذا وجدت الزوجة أن زوجها يستخدم لغة تجدها قاسية أو جارحة فإن عليها أن تعرب عن ذلك بصراحة منذ البداية. وعليها أن تتفق مع زوجها على الأسلوب الذي تراه مقبولا من الطرفين. وعلى الزوجين أن يلتزما بهذا الأسلوب في التواصل الحميم بينهما، ولا مانع من تسمية الأعضاء الحساسة بأسمائها مباشرة طالما أن ذلك مقبول من الطرف الآخر. والمهم هو أن هذه الألفاظ لا تؤذي مشاعر المستمع ولا تتسبب في جرح مشاعره.

(2) التدريب على استخدام اللغة الجديدة:

في البداية قد تشعر الأنثى بالحرج من ذكر أسماء الأعضاء الحساسة بأسمائها صراحة أثناء ممارسة الحب. إلا أنها إذا ذكرتها في المرة العشرين مثلا تختلف عم ذكرها في المرة الأولى أو الثانية. وهذا يعني أن الأمور ستسير سيرا طبيعيا بمرور الوقت ومع التكرار المستمر لهذه الكلمات أثناء الجماع.

(3) استعارة ألفاظ مثيرة:

في الأفلام والروايات الجنسية توجد تعبيرات صريحة ومثيرة يمكن للمرأة استعارتها وترديدها إذا اتفقت مع مشاعرها ورغباتها. فالمشكلة مع المرأة هي أنها لا تجد الكلمات الجنسية التي تستطيع بها – دون خجل- التعبير عن رغباتها. وفي كتاب "فيما بيننا نحن البنات" "Between Us Girls" ن تأليف السيدة "سيدني بيدل باروز" تقول المؤلفة أنه بإمكان المرأة أثناء المضاجعة أن تتخيل سيناريوهات جنسية من واقع قراءاتها أو مشاهداتها أو خيالها، وأن تنساق مع هذه السيناريوهات وتتكلم بصراحة وتعرب بصوتها عن مشاعرها ورغباتها شريطة أن تكون مرتاحة لذلك وألا يكون هذا السيناريو رومانسيا رقيقا مفتعلا – كالحديث عن العشاء في مطعم هادئ وسط الورود والشموع والعطور. فمثلا هذا الكلام مع الرجل لا يثيره جنسيا، وإنما تثيره التعبيرات الحسية المباشرة الصريحة. وهذه الإثارة ترفع مستوى أداءه مع المرأة. والفائدة الثانية هي رفع "درجة حرارة" الذكر أثناء الممارسة عندما يشعر أن أنثاه في قمة الاستجابة وهي تشاركه مجالات جديدة من المتعة. ودخول المرأة هذا العالم الجديد من التفاصيل سيشجعها على استخدام الألفاظ الصريحة التي تساعدها على وصف رغباتها وأحاسيسها. وإذا لم تكن الأنثى قد اكتسبت اللغة الجنسية التفصيلية من قبل فإن ارتيادها مجال هذه السيناريوهات سيمكنها تدريجيا من استخدام الألفاظ الساخنة المناسبة دون خجل.

(4) استخدام الهاتف في الكلام المكشوف: اتضح من التجارب أن الهاتف أهم لعبة جنسية. وينبغي أن تستخدمها المرأة مع الرجل. "فالغيرل فريند" تتحدث بصراحة – دون إحساس بالحرج – مع "البوي فريند" في المسائل الجنسية على الهاتف لأن ذلك يخفف من الشعور بالخجل. وقالت إحدى عاملات البدالة الأميريكات أنها لاحظت أن الذكور يستدعون الإناث على الهاتف، وهن يستجبن لهم، ويتنافس الطرفان في

المسائل العاطفية والجنسية بما في ذلك الصور والخيالات التي لا يجرءون على الكلام عنها وجها لوجه. والمشاركة تعمق الشعور الحميم بين الطرفين وتوسع آفاق المتعة التي ينبغي أن يرتادها سويا.

(5) استخدام لغة أخرى أحيانا: لا مانع أن تستخدم المرأة – أثناء المعاشرة– ألفاظا تستعيرها من اللغة الإنجليزية مثلا للتعبير عن الإثارة والأعضاء الحساسة. وبعض العشاق يقولون أن اللغة الفرنسية – مثلا لغة مناسبة للحب والجنس.. الخ.

(6) الأسلوب المباشر: النغمة الطبيعية الصحيحة من المرأة عندما يجامعها الرجل تزيد من مستوى الإثارة. والحقائق العارية لها تأثير مماثل أيضا. ولنا أن ندرك ما يحدثه الكلام المباشر الصريح من فم الأنثى من تأثير على الذكر الذي تحبه وتتعلق به. ويمكن اعتبار مثل هذا الكلام نوعا من المراودة وتمهيدا لممارسة الحب. وعلى سبيل المثال يمكن أن تقول المرأة للرجل في نهاية تناول الوجبة في المطعم: "عندما نعود إلى البيت سأخلع ملابسك قطعة قطعة!"

(7) اترك الأولاد وحدهم لبعض الوقت: الانشغال الزائد بالأولاد يطفئ الرغبة ويباعد –إلى حد كبير– بين الزوجين. لهذا ينبغي زيادة الفرص التي يتفرد فيها الرجل بالمرأة. ذكر أحد الأزواج أنه كان في نزهة مع أولاده، وبعد ذلك اتصل بزوجته هاتفيا وقال لها أنها أوحشته، وأنه بمجرد عودته إلى البيت سيجامعها على أرضية غرفة النوم، وفعلا بعد العودة ترك الأولاد جانبا وجذب زوجته إلى غرفة النوم. وطبعا اختلف كلامه مع المرأة عن كلامه مع الأولاد!

(8) الاسترخاء: إذا وجدت الأنثى بعض الصعوبة في الإعراب عن أحاسيسها ورغباتها أثناء المعاشرة فإن أبسط الأمور هو أن تسترخي وتشعر بالانسجام وتتكلم بأية طريقة تريحها كما تريد. هذه الطريقة التلقائية بين الزوجة وزوجها تزيد الألفة وتعمق جذور العلاقة الحميمة. ومن شأن هذا الاسترخاء وتلك العفوية أن تساعد المرأة على الإعراب عن رغبتها بصورة أو بأخرى كأن تقول لزوجها: "أريدك الآن!" أو "أحب أن أشعر بك داخلي" ولا شك أن الهمس والنغمة والحركة مدلولات مؤثرة وإيحاءات مثيرة. لذلك ينبغي على الزوجة التي لا تستطيع التعبير عن رغبتها بصراحة أن تصدر النغمة أو التأوهات الصريحة التي تغني عن أي كلام.

(9) السب والشتم حال الجماع: برأيي أنه بين الرجل والمرأة في غرفة النوم لا توجد كرامة وعلى الرجل والمرأة أن لا يأخذا الأمور بحساسية وهم في حالة عناق ووفاق، وهذا صحيح 100%، بمعنى أن كل شيء مباح (عدا ما حرم الله تحريماً واضحاً كالدبر)، يعني أن الرجل يجب أن يسمع زوجته من الكلام الطيب واللذيذ وأيضاً بعض الكلمات الجنسية ويأمرها بأن افعلي كذا وكذا وهي بالمقابل تسبه وتسمعه كلمات جنسية وتقول له افعل كذا وكذا وهذا مما يوقد نار العملية الجنسية، أتعرف أن الرجل يصبح كالمجنون عندما تسبه المرأة في موضع الجماع!؟ وهل تعلم بأن المرأة تحب أن تستمع لكلمات الجنس الرديئة عند الجماع وتستلذ بها مثلها مثل المداعبة والايلاج!؟و لا أقصد أن يناديها أثناء الجماع بالـ العاهرة ، و

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

المومس ... مثلا ، و هي تصفه بالمخنّث الذي يجيد الجماع ! .بل أن هناك آلاف السبات التي نتداولها نحن الرجال فيما بيننا وترى الواحد منا لا يزعل من صاحبه حين يسمعها، وهل من المعقول أن يناديها زوجها بالعاهرة وتناديه يا مخنث وهو يمارس الجنس معها، كيف بالله عليك كيف!؟!؟! المقصد من هذه السبات (طبعاً غير التي ذكرتها) هو تحريك شيء كان ساكناً بداخل كل منكما، أنت لا تقصد اهانتها وهي لاتقصد اهانتك، ولن تسبك على شيء موجود فيك بل ستسبك بغرض التهييج واسماعك كلام من فمها يثير غرائزك أكثر وأكثر.وعموماً اللي مو مقتنع يجرب مرة واحدة وسيرى النتيجة، والناس في غرف نومهم أحرار في النهاية ولا يراهم ولا يسمعهم إلا الله وليس لهم من مقصد الا امتاع بعضهم البعض فلماذا نبخل على أنفسنا!؟!؟! أيضاً كلام الغزل مطلوب وهو أساسي ولكني هنا وددت أن أضيف عليه ما يزيد الحالة هياجاً. اذا فلا يوجد هنا مكان لأن نقول بأن المرأة امتهنت أو زالت كرامتها لأنها مصت القضيب، وإلا لكن أوجب بنا أيضاً أن نقول ضاع شرفها لأنها فقدت عذريتها!!!!!!هذه علاقة زوجية وفي هذه العلاقة تتمازج الأرواح قبل الأجساد ويصبح كل شيء مباح: المص واللعق والضرب الخفيف والسب والايلاج والرفع وووو (عدا ما حرم الله) ثم لا ننسى بأن الكثير من الزوجات يحبون هذا، ولا يرون فيها نقصاً لكرامتهم

(10) قول صباح الخير بطريقة خاصة: سنضع للمتزوجين اليوم طريقه خاااااااصه جدا عندما تريد ان تقل لزوجتك صباح الخير ينصح باستعمال هذه الطريقة عندما تكون الزوجة فى حالة نوم عميق جدا واليكم الطريقة: يستيقظ الزوج فى الصباح وان وجد زوجتة فى نوم عميق ياتى من خلفها أن كانت تنام على جانبها وببطء شديد يحاول ادخال يده اسفل ملابسها الداخلية السفلية محاولا الوصول إلى بظر زوجته وعندما يصل أليه دونما أن تستيقظ زوجته يهدئ قليلا لكي يعتاد جسم زوجتة على وجود يده فى هذا الموضع ثم بهدوء شديد يبدأ فى مداعبة بظرها بلطف أن كان زوجته نومها ثقيل فسيأخذ ذلك وقت وربما تحلم زوجته به اثناء ذلك بأنه يجامعها فى الحلم وان كان نومها خفيف فسوف تستيقظ وبحركة لا ارادية سوف تلتفت الزوجة إلى الخلف يكون الزوج فى انتظارها ليقبلها على شفتيها ويعض شفتاها عضه خفيفه جداااا ويقول لها صباح الخير ياحبيبتي ((أحبك)) يفضل أن تكون يد الزو ج دافئة حتى لا تشعر بها الزوجة فى بعض الأحيان تشعر الزوجة بيد الزوج منذ البداية ولكنها تتركه كى تستمتع

ممارسات جنسية خاطئة:

– قد ترتبط العلاقة الجنسية الزوجية عند كثير من الأزواج بكثير من الرتابة والعادات الإجتماعية، بحيث يصبح الجماع مرتبطاً بإجازة نهاية الاسبوع فقط وقد يحدث ذلك أيضاً نتيجة لعمل الزوج أو الزوجة في مدن مختلفة، التي قد لا توافق وقت التبويض وبالتالي قد لا يحدث الحمل، وهذا يفسر حدوث الحمل بعد الزواج مباشرة حيث تكثر مرات الجماع في الفترة الاولى ولكنها تقل بعد ذلك وتصبح رتيبة فيتأخر حدوث الحمل في المرة الثانية خاصة لو علمنا أن البويضة تكون قابلة للتخصيب لمدة 24إلى 36 ساعة في كل شهر فقط وبالتالي إذا حدث الجماع في غير هذه الأيام قد لا يحدث الحمل.

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

- كذلك قد يحدث الجماع والرجل مستلقي على ظهره وتأتيه زوجته من فوقه وهذا يحدث في حالة أن يكون الزوج بديناً. وفي هذه الحالة يتسرب كل المنى من جوف المهبل إلى الخارج مباشرة وعلاج هـذه الحالـة يكون بتغيير الوضع عند الجماع، بحيث يؤدي إحتجاز المنى بأعلى المهبل لحدوث الحمل.

- قيام بعض النساء بالإغتسال مباشرة بعد الجماع (هذه إحدى الممارسات الخاطئـة) حيـث أن الحيـامن الموجودة بالمني تحتاج إلى البقاء لفترة داخل المهبل لحين زوال التخثر في المني ثم تبـدأ الحيـامن فـي التحرك صعوداً من عنق الرحم إلى قناة فالوب لتخصيب البويضة وكل ما تحتاجه المرأة في هذه الحالات هو الإستلقاء على ظهرها لمدة 20-30 دقيقة بعد الجماع للمساعدة على حدوث الحمل.

- أحياناً قد ينصح الطبيب الزوجة إذا كانت تعاني من وجود إنقلاب بالرحم (ميل خلفي) أن تـستلقي بعـد الجماع على بطنها لفترة من الوقت أو قد ينصحها بوضع وسادة تحت العجز عند الجماع لإحتجاز المني من التسرب للخارج.

- إن حدوث تسرب قليل من المني خارج المهبل بعد الجماع مباشرة شيء طبيعي يحـدث تقريبـاً لجميـع المتزوجين إلى أن الزوجين المنجبين لا يعيران هذه الظاهرة أي انتباه بينما الزوجين غير المنجبـين نجـد أنهما يعيرانها كثيراً من الأهمية ويعتبرانها السبب الرئيسي لتأخر الإنجاب وكثيراً ما يذكرانها بكثيـر مـن القلق لطبيب العقم. يجب أن نعلم أن كمية المني البسيطة التي تنساب من المهبل بعد الجماع لا تعني أن هذا بالضرورة كل المني لأن كميته تزيد نتيجة اختلاطه بإفرازات المهبل وعنق الرحم.

أسباب فشل عملية الجماع:

1- ضعف الوازع الديني لدى الزوج وانشغاله بالترف والملذات الأخرى

2- ظروف حياة وارتفاع ارسعار المعيشه تلعب دوراً في ذلك !!!

3- لطعام له تاثير كبير على الشباب فهو يؤثر على الهرمونات الجنسية لدى الزوج

4- انشغال ذهن الزوج وقلقه أو حزنه لأمور خارجة عن الجماع وهذا يؤثر عليه فـى استحـضار قوتـه للجماع فيجد صعوبة فى انتصاب العضو واتمام عملية الجماع .

5- فى كثير من الحالات التى يعانى الزوجين أو أحدهما من أمراض نفسية تؤثر فـى القـوة الجنـسية أو يتناولان أحدهما نوعا من العقاقير المهدئة .

6- أن يصاب الزوج بحالة من الخجل والحرج والحياء تمنعه من مباشرة الجماع

7- عدم اهتمام المرأة بزوجها خاصة فى مظهرها فلا تهتم بمظهرها ولا تقابل زوجها مقابلة حارة بل تقابله مقابلة باردة وفى ملابس المطبخ والغسل والكنس ثائرة الشعر. فيؤدى ذلك كله أو بعضه الى عزوف الزوج عن الاقبال على معاشرة زوجته

8- أن يكون عمل الزوج شاقا مجهدا يستنفذ معظم طاقاته البدنية والعقلية .

9- الاحباط الناتج عن فشل عملية الجماع فى ليلة أو ليال سابقة فيبقى معه أثر الفــشل فيمــا يليــه مــن اللقاءات فيسبب له قلقا شديدا يمنعه من اتمام الجماع والاستمرار فيه فيزداد الاحباط والفشل .

10-اقبال الزوج على الجماع مباشرة دون تقديم مداعبة وتقبيل مباشرة مما يمهد للجماع.

11- تباعد فترات الجماع فيكون بين المرة والأخرى أيام كثيرة أو أسابيع أو شهور وهذا التباعد يؤدى الى الزهد .

12- الخلافات بأنواعها قد تؤثر تأثيرات قريبة وبعيدة المدى على العلاقات الزوجيه

13- شرود الذهن من كلا الطرفين

14- دعوة أحد الطرفين للجماع في أوقات غير مناسبة مثلاً لايوجد رغبة في الجماع عند أحدهم

15- جسم المراة.واقصد انة يجب على المراء الاهتمام الدائم بجسمها حيــث ان معظــم النــساء تــصبح اجسامهن وخاصة بعد الولادة .سيىء جدا ,وكما هو معروف ان الرجل يهتم ويثير غريزته جسم المــراة , فان اصبحت بدينة وصاحبة كرش وسليولايت وهي الشحوم المتراكمة الصلبة حول خصر المــراة , فمــاذا تريد من زوجها ان كان جسمها سيئ ولا تحاول ان تلعب الرياضة والرجيم لتصبح كما كانت عندما تزوجها . فلا تقارن نفسها بالرجل اذا اصبحت له كرش ان تصبح لها كرش مثله , فهذه مقارنة ليست في صــالح المراة , حيث يمكن للرجل ان يتزوج غيرها جسمها جميل .

كل ما تم ذكره هي موانع للقيام بالعملية الجنسية بشكل يؤدي إلى رضا الطرفين ولنتجنب هذه الامور لا بد لنا من معرفة نفسيات كل طرف وتهيئة الظروف المناسبة للقيام بممارسة الجنس مع الزوجة فحقيقة هي لا خيال أن لكل شخص ظروف وموانع تساعد على عدم إتمام هذه العملية لهذا كله وجب توعية كلا الطــرفين وتعريفيهم بالطرق المناسبة والأوقات التي من خلالها يستطيعون أن يمارسوا الجنس مع بعض دون موانع نفسية أو جسدية

سر هروب الزوجات من الجماع ليلاً:

الكثير من الأزواج يشتكون من هروب النساء من الجماع ليلا.. فما هي أسرار هذا الهروب؟ وهل يؤثر ذلك السلوك على نفسية الزوج أو هل يدفعه للخيانة الزوجية أو الطلاق أو الزواج العرفي. وربما كان السبب هو إدمان الزوج على المخدرات أو الجهل أو الأنانية أو بسبب انحرافه وطلبه أشياء محرمة شرعا أو لأســباب من

الزوجة نفسها.

أولا: قد تشكو الزوجة من عسر الجماع: بسبب وجود الالتهابات المهبلية السطحية أو الحوضية الرحميــة العميقة.. أو بسبب نقل الزوج الأمراض الزهرية التناسلية بسبب مغامراته الجنسية أثناء ســفره للخــارج سواء قبل الزواج أو بعده.

ثانيا: الجهل الجنسي: بعض الزوجات تعتقد أنها لو عبرت عن رغبتها الجنسية الشديدة لزوجها بادرته بالعلاقة سوف يعتبرها امرأة وقحة جريئة قليلة الأدب لأنه يعتقد بأن الزوجة يجب أن تكون خجولة محتشمة وسلبية في الفراش وإحدى الزوجات التعيسات طلقها زوجها الجاهل الغشيم عندما صارحته برغبتها بالتقبيل بمواقع حساسة وبنوع معين من الممارسة وسألها أين تعلمت هذا؟! وشك فيها وطلقها علما بأنها امرأة مثقفة مطلعة على أحدث الكتب وأرادت إسعاد زوجها جنسيا وإسعاده نفسيا بالعلاقة الحلال.

ثالثا: قد تعمد الزوجات لطقوس مطولة سواء بتجهيز الجو الملائم للجماع بعد الحمام للوقت الطويل لمدة ساعة أو إشعال شمعة أو الانتظار حتى ينام الأطفال لمدة ساعتان مما يبرد رغبة الزوج وهذه الطقوس أما تستعمل هربا متعمدا بسبب البرودة الجنسية أو تقول لزوجها أنها ليست امرأة سهلة المنال وأن رغبتها الجنسية لها قيود وحدود أو ليس لها مزاج هذه الليلة لممارسة الجماع بسبب الصداع الوهمي.

رابعا: تهرب النساء بسبب أنانية الأزواج: أو سرعة الأمناء أو القسوة وسوء المعاملة أو للبرود الجنسي ولعدم اهتمام الزوج بالمداعبة والملاطفة التمهيدية أو بسبب تعرضها لتجربة اغتصاب وتحرش جنسي سابق مما رسب الآلام والمرارة في وجدانها تجاه الجنس أو قد تخاف الزوجة من الحمل والولادة أو بسبب هبوط الرغبة

الجنسية والتي سنشرح أسبابها لاحقا.

هل الحب أشد قوة بعد الجماع ؟؟

قد يسأل سائل هل الجماع يزيد الحب أم ينقصه ؟ الناس مختلفون في هذا فمنهم من يكون بعد الجماع أقوى محبة وأمكن وأثبت مما قبلة ، ويكون بمنزلة من وصف له شيء ملائم فأحبه ، فلما ذاقه كان له اشد محبة واليه اشد اشتياقا ، وقد ثبت في الصحيح عن النبي صلى الله عليه وسلم في حديث عروج الملائكة الى ربهم انه سبحانه يسألهم عن عباده وهو أعلم بهم فيقولون: إنهم يسبحونك ويحمدونك ويقدسونك فيقول: وهل رأوني ؟ فيقولون: لا، فيقول: فكيف لو رأوني ؟ فتقول الملائكة: لو رأوك لكانوا أشد تسبيحا وتقديسا وتحميدا ثم يقولون : ويسألونك الجنة فيقول: وهل رأوها ؟ فقولون: لا ، فيقول : فكيف لو رأوها ؟ فتقول الملائكة: لو رأوها لكانوا أشد لها طلبا وذكر الحديث 0 ومعلوم ان محبة من ذاق الشيء الملائم وعدم صبره عنه اقوى من محبة من لم يذقه ، بل نفسه مفطومة عنه ، والمودة التي بين الزوجين والمحبة بعد الجماع اعظم من التي كانت قبله 0 والسبب الطبيعي ان شهوة القلب ممتزجة بلذة العين ، فإذا رات العين اشتهى القلب فإذا باشر الجسمَ الجسم اجتمع شهوة القلب ولذة العين ولذة المباشرة ، فإذا فارق هذه الحال كان نزاع نفسه إليها اشد ، وشوقه إليها اعظم كما قيل :

اعانقها والنفس بعد مشوقة	إليها وهل بعد العناق تداني
والثم فاها كي تزول صبابتي	فيشتد ما القى من الهيمان
ولم يك مقدار الذي بي من الجوى	ليشفيه ما ترشف الشفتان

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

كـــــأن فؤادي ليس يشفـــي غليلـــه   سوى أن أرى الروحين تمتزجان

الفريق الثاني: ورات طائفة ان الجماع يفسد العشق ويبطله او يضعفه ، واحتجت بأمورمنها: ان الجماع هو الغاية التي تطلب بالعشق فما دام العاشق طالبا فعشقه ثابت ، فإذا وصل الى الغاية قضى وطــره، وبــردت حرارة طلبه، وطفئت نار عشقه . قالوا: وهذا شأن كل طالب لشيء اذا ظفر به ، كالظمآن اذا روي والجائع اذا شبع ، فلا معنى للطلب بعد الظفر0 ومنها : انه قبل الظفر ممنوع والنفس مولعة بحب ما منعت منه كما قال: وزادني كلفا في الحب ان منعت *** احب شيء الى الانسان ما منعا< قالوا : وكانت الجاهلية الجهلاء في كفرهم لا يرجون ثوابا ولا يخافون عقابا وكانوا يصونون العشق عن الجماع ، كما ذكر ان اعرابيا علق امراة فكان ياتيها سنين وما جرى بينهما ريبة، قال: فرايت ليلة بياض كفها في ليلة ظلماء فوضعت يــدي على يدها فقالت: مه لا تفسد ما صلح فانه ما نكح حب الا فسد 0 وزعم بعضهم انــه كــان يــشترط بــين العشيقة والعاشق ان له من نصفها الأعلى الى سرتها،، ينال منه ما يشاء من ضم وتقبيل ورشف، والنصف الأسفل يحرم عليه، وفي ذلك قال شاعر القوم:

فللحب شطر مطلق من عقاله   وللبعل شطر ما يرام منيع

وقيل لبعض الأعراب : ما ينال احدكم من عشيقته اذا خلي بها ؟ قال : اللمس والتقبيل وما يشاكلها 0 قال : فهل يتطاولان الى الجماع ؟ فقال : بأبي وامي ليس هذا بعاشق هذا طالب ولد

الخلاصة : الخطاب بين الفريقين ان الجماع الحرام يفسد الحب ، ولا بد ان تنتهــي المحبــة بينهمــا الــى المعاداة والتباغض كما هو مشاهد بالعيان ، فكل محبة لغير الله آخرها بغض ...

التغيير من أجل الجماع (دعوة لعلاج الفتور والروتين الزوجى):

فكثيرا من الزوجات والازواج بعد مرور فترة من الزواج يشتكين من فتور وملل فى العلاقه الزوجيه ويصبح الجنس فى نظرهم واجب لا بد من عمله أكثر من كونه دافعًا وحبا وغريزة ويكون هذا الملل والفتور نتيجه لعده عوامل يجهلها الزوجان من اهمها الروتين القاتل وعــدم التجديــد بــين الــزوجين فمــشكلة الملــل والفتورمشكلة عامة كثيرة الحدوث للأزواج وخاصة بعد أن يطول العهد بالزواج

ومن المكن ان نجدها قد تحدث بعد 5 سنوات من الزواج أو أكثر وفى بداية العلاقة الزوجيه نجد أن الأيــام والأسابيع والأشهر تمرر على الزوجين وهما متحابان ولا توجد بينهما أية مشاكل إلا أن الرغبة في الالتقاء تضعف ويبدأ الشعور بأنه واجب لا بد من عمله تمضي الأيام والعلاقة تضعف مع الزمن واللقاء يتباعد يومًا بعد يوم ولا يدري الزوج أو الزوجة ماذا يفععلان أو ما الذي أصابهما فالعلاقة الجنسية هي غريــزة مثــل غريزة الطعام يستطيع الإنسان أن يأكل من طعام يحبه يوما أو يومين أو أكثر ولكــن بعــد ذلــك يــصاب بالفتوروالملل والزهق ويطلب التغيير التغيير والتجديد هما مربط الفرس للقضاء على الروتين القاتل الــذى يصيب العلاقه الزوجيه فالتغيير من اهم عناصر نجاح العلاقة الزوجيه التى تنعكس بدورها علــى العلاقــة الجنسيه بين الزوجان

العلاج: على كلا الزوجان تجديد حياتهم من حين لأخر والتغيير من وجهة نظرى يتمثل فى الاتى:

- التغييرفى الملبس والتغيير في المكياج والتغيير في تسريحة الشعر والتغيير في العطور هذا مـن ناحيـة الزوجه ومن ناحية الزوج التغيير ايضا فى الملبس والمظهر فمن حقها أن يتجمل لها كما تتجمل له

- التغيير فى كلمات الغزل والهيام والمجاملة والتعبير عن المشاعر بطرق مختلفه بين الزوجين

- التغيير في الزمان بحيث يتغير موعد اللقاء أن يكون التلاقي في ساعة متأخرة من الليل بل قد يكون في الصباح أو بعد العصر ..بحسب ما تسمح به الظروف في البيت

- التغيير فى الابتعاد الجسدي حتى يتم الاشتياق كأن تذهب الزوجة عند اهلها اوسفر الـزوج وأن يلتقـي الزوجان بعد طول غياب وقتها راح يكون بينهم لهفة وشوق وحنينن المقدرة على قضاء بعض الأيام خارج المنزل

- التغيير فى المكان وهذا مربط الفرس ويكون هذا التغيير بتغيير مكان اللقاء الجنسى المعتاد عليه ويكون ذلك بأخذها فى رحلة وان يتم اللقاء الجنسى فى فندق او شاليه بعيدا عن اعين الناس والمتلصصين

- التغيير فى المكان المعتاد للقاء الجنسى بالبيت

- التغيير فى العلاقة الجنسيه والتنويع فيها ويكون ذلك التغيير بطـرق المداعبـة والملاطفـة وبالألفـاظ والكلمات والاصوات المثيرة والمهيجه التى تحفز كلا الزوجيين

- التغيير فى الوضعية الجنسيه بحيث يتنوع الزوج فى تغيير الاوضاع ولا يتشبث بوضع معين

متى يصبح الجنس مملاً ؟ (**الجواب**) :

بعد 20 – 30 سنة من الزواج يصبح الجنس مملاً فى معظم الأحيان ، وهناك حكاية مشهورة عن مـريض أُجريت له عملية فى القلب وسأل طبيبه عند خروجه من المستشفى عما إذا كان فى إمكانه ممارسة الجنس فرد عليه الطبيب طبعاً ممكن أن تمارس الجنس مع زوجتك ولكن ليس مع غيرها لأننى لا أريد لك أى إثارة شديدة فبعد 20 – 30 سنة من الزواج يبدأ الجنس يفقد إثارته ومتعته فمعظم الأزواج يسمحون لرغبـاتهم الجنسية بالإضمحلال عن طريق قلة الخيال وعدم الإحساس وذلك بممارسة الجنس فى نفس المكان والزمان وبنفس الطريقة .... فمعظم الأشياء التى تمارس بنفس الطريقة لفترات طويلة تصبح مملة مـالم تـصبح ممارستها ترتبط بالذهن بمجموعة من الأشياء المهمة – مثل تغيير طريقة ممارسة الجنس وتغييـر مكـان ممارسته وزمانه أيضاً ..... كذلك يجب أن نضع فى الإعتبار أن الجنس ليس تلاقى جسمين ولكنه اتـصال بين اثنين – هذا الإتصال حتى يصبح مفيداً لابد أن يكون هناك ثقة متبادلة بين الطرفين ، إخلاص متبادل ، حب متبادل ، لمسات عاطفية جميلة بين الطرفين ، وفى الواقع فإن إنهيار العلاقات الجنسية بين الطـرفين يكون نتيجة انهيار العلاقات الشخصية بينهما أى أنه عندما يذهب الحب يصبح الجنس مملاً.

هل يستطيع الرجل ان يمارس اكثر من عملية جنسية واحدة؟؟

نسمع الكثير من النسوة اللواتي يقلن ان ازواجهن قد مارسن معهن الجنس 6 أو 7 مرات متتالية دون كلل او تعب واحيانا يقال عن ارقام مستحيلة واحيانا نسمع ان الرجل قد مارس مع زوجته اكثر من مرة واحدة في ليلة الدخلة فإلى اي مدى قد يكون هذا الكلام صحيحا؟؟؟ وهل يصح ان يمارس الرجل الجنس مع زوجته اكثر من مرة واحدة في ليلة الدخلة؟؟ وهل هناك من مساوء لهذا الموضوع؟؟ وهل مزاولة الجنس بكثرة لها اضرار؟

إعلم أن الرغبة الجنسية مثل الرغبة أو القابلية للطعام – بعض الناس ذوى شهية نهمة ، وبعضهم الآخر يرضى بأقل القليل من الزاد . لذلك فإن عدد مرات مزاولة الجنس تختلف من شخص إلى آخر والشخص إذا كانت عنده رغبة جنسية قوية ولم يمارس الجنس ولم يقوم بإنزال المنى يحدث له إحتقان فى غدة البروستاتا مع آلام فى الظهر والبطن ونزول المنى من فتحة البول بعد التبول أو التبرز أو بعد كحة شديدة أو حمل شئ ثقيل – كل هذه الأعراض تزول بعد مزاولة الجنس ونزول المنى . لذا فإنه ليس هناك خطر على عدد مرات مزاولة الجنس حتى لو كانت مرتين أو أكثر يومياً طالما أن الظروف الصحية والبيئية تسمح بذلك والممارسه اكثر من مره للرجل على حسب قوة الرجل على الاستمرار اما بالنسبه ليلة الدخله بالنسبه للرجل عادي لانه لايصاحبه الام مثل المراه فيمكن للرجل ان يمارس اكثر من 5 مرات باليوم. ويستطيع الرجل ممارسة الجنس ثلاث مرات متتالية في وقت قصير مايعادل الساعة والنصف ولكن هذا كلة يعتمد على قدرة الرجل على الممارسة وعلى قوتة الجسدية أما بالنسبة لعدد المرات الممكنة خلال اليوم الواحد فقط تتفاوت من رجل إلى اخر وذلك لإسباب كثيرة لكن معظم الرجال يستطيعون الممارسة عدة مرات لاطال ما أعطيت الفرصة للراحة للعضو الذكري حيث أنه يرتخي مع كثرة الممارسه وقد يتعب الرجل جسداً لان ممارسة الجنس هي جهد جسدي قوي وشديد. وفي ليلة الدخلة بالاخص لا يجب على الرجل ممارسة الجنس اكثر من مرة وهذا لسبب قد تكون به الزوجة مجروحة من خلال فض غشاء البكارة ولا حتى في اليوم التالي لكن اذا اتينا للازواج الذين تم لهم الزواج مدة اسبوع او اكثر هناك رجال يستطيعون ممارسة الجنس اكثر من خمس مرات في الليلة الواحدة لا مانع في ذلك . ولا ننسى قوة الرجل ورغبته في هذا اذا لم يكن سبق له الزواج او يكون كبير او متقدم في السن يعنى فرق السن يلعب دوره في هذا الموضوع الشاب باستطاعته القيام بالممارسة الجنسية اكثر من 5 مرات اما المتقدمين في السن لا يستطيعون سوى مرة واحدة فقط وطبعا التدخين يلعب دوره في هذا هناك رجال مدخنين لا اعتقد انهم يستطيعون ممارسة العملية الجنسية اكثر من مرتين والسبب عادة التدخين السيئة ...واذا كان جوه صافي فبأمكانه ممارسة الجنس حتى العشر مرات في الليله اما اذا كانت الحالة المزاجيه معكره يخلف الله على زوجته. والراجل يستطيع ممارسةالجنس لاكثر من مرة لاسباب عديدة ولكن لا تنسو ان المرأة لها دوركبير فى ذلك دور كبير جدا فهى تستطيع ان تهيء له هذا من عدمة إذاً يختلف من شخص الى آخر من حيث وضعه الطبيعي يعتمد

على البنية الجسمية والخبرة والعمر وكذلك فترة انقطاعة عن الجماع كل هذه تتحكم في مقدرته على العطاء المتواصل في ليلة الدخلة فلو كان على سبيل المثال شخص له فترة لم يجامع منذ فتـرة او كـان او مـرة يحدث له هذا العمل فأعتقد ان عطائه كبير جدا اكثر مما نتصور لو قلنا اكثر من 7 – 10 مرات في اليـوم لانستقرب وهذا قد حصل بالفعل بس على فترات متقطعه في نفس اليوم. وبالنسبة لليلة الدخلة اهم شـيء هو فض البكارة اى الدخول ومش الكل يقدر علية لأنة كتير شباب بينزل المنى منهم قبل ما يفضوا البكـارة بالتالى بيرتخى العضو الذكرى وللزوجة تأثير كبير فى هيك موضوع فبالتالى بيعيد المحاولة مـرة واتنـين وثلاثة لغاية ما ينجح وفى من اول مرة بينجح ولما تنفض البكارة للزوجة تنجرح والصح انة مـا يحـصل جماع لمدة يومين او ثلاثة ايام حتى يلتأم الجرح ومش معنى كدة انة ما يصير ممارسـة لا يـصير بـس مداعبة وحضن وقبلات واتحدى اى واحد يقدر يمارس اكتر من ثلاث مرات فى الليلة اسـألو مجـرب ولا تسألو طبيب بس حبيت اعرفكم حاة ان افضل ممارسة يحس ويستمتع الراجل فيها بعد مرور اقل شـى 10 سنوات حيصير عندة خبرة وياخد وقت اكتر بكتير من الاول يعنى مثلا فى الاول من 15 الى 30 دقيقة بس بعد العشر سنوات والله ما يكفوة تسخين النص ساعة هههه يمكن اكتر من ساعة ونص واللى بيتحكم فى كل دة الزوجة

كيف تمتع زوجتك رغم سرعة القذف؟

ماذا تفعلين للاستمتاع بالجماع مع زوجك السريع القذف ؟؟؟

وماذا تفعل بالجماع مع زوجتك للتغلب على مشكلة القذف السريع ؟؟

سرعة القذف مشكلة كبيرة جدا تنغص علي الكثيرين حياتهم الجنسية مع زوجاتهم , وقد تمنع المرأة حـق من حقوقها الأساسية في الإشباع الجنسي , وربما تؤدي إلي الطلاق في النهاية , وقد تقدم الكثيرون بحلول وأدوية و طرق وحتي أنواع من الحيل للتغلب علي هذه المشكلة , مثل أن يعد الرجل من واحد إلي مئـة , وأحيانا بالعكس , يعني من مئة إلي واحد , ولا أدري إن كانت تنجح هذه الحيلة , أم تؤدي فقط إلي إرتخاء القضيب وضياع اللذة حتي علي الرجل أيضا ؟!!!! رغم إعتقادي أن الحل الحقيقي بسيط جدا .....فإسـمع مني خلاصة الكلام والحل الأكيد إن شاء الله تعالي ولا تسأل بعدها غيري فقد وقعت علي خبير بالإضافة لكل الحلول و الكلام المعروف والمكرر أخبرك بالآتي عن علم وخبرة و تجربة:

أولا وقبل كل شئ , إذا كان الإنتصاب كاملا قبل القذف , و المني يخرج بشهوة وعلي دفقات وبدون ألـم فالوضع الصحي لك علي مايرام و أما سرعة القذف , يعني الإنزال قبل المرأة بفترة طويلة مما يضيع عليه الفرصة في الوصول إلي قمة المتعة , فهذه مسألة نسبية و مشكلة نفسية , وخبرة جنسية , تعتمـد علـي مدي تناسق العلاقة بين الرجل والمرأة , ومدي تهيؤ كل منهما للجماع ,فينبغي للرجـل أن يثيـر زوجتـه الوقت الطويل الكافي قبل الجماع , بدون أن يقترب منها بعضوه حتي لا يثير نفسه كثيرا قبلها , حتـي إذا جامعها كانت مستعدة للإنزال معه أو قبله ,أثناء الجماع فيفضل إستخدام الوضع المعتـاد وهـو أن تكـون

المرأة علي ظهرها والرجل وجهه لها , وذلك للمساعدة علي تطبيق الآتي : لو أنزل الزوج قبلها فعليـــه أن لا يخرج عضوه منها , ولا يقوم عنها , ويبقي يداعبها ويقبلها ويتحرك معها, وكأنه لم ينزل بعد , و لـــو تقلص عضوه يستطيع أن يحاول أن يبقيه فيها أطول فترة ممكنة حتي تنزل هي وحتي لو تقلــص عــضوه وخرج منها , يبقي علي الوضع الذي هو عليه ويستمر في مداعبتها وحك عضوه وعانته بفرجها وعانتها حتي تنزل المرأة , ويساعد علي ذلك أن تضم المرأة فخذيها علي عضو الرجل و يعمل الإثنان علي الحركة كأنهما مازالا في حالة الجماع, والمني والسوائل المفروزة سيضمنوا سهولة الإحتكاك وضمان إنزال المرأة , ومن الممكن أيضا في هذه الحالة تسهيل إنتصاب القضيب مرة أخري لجماع حقيقي ثاني مباشـــرة,وفـــي هذه الحالة يستطيع أن يجامعها الزوج مرة أخري و قد تأتي هي مرات متعددة قبل أن يأتي هو مرة ثانيـــة ومن الممكن تكرار هذا الأمر عدة مرات حسب قوة الرجل في الإنتصاب , وحرارة المرأة وتجاوبها معـــه, وأعلم أن أشعارك زوجتك بالمحبة والتقارب الجسدي معها قبل و بعد الجماع, قد يكفل وحده الإنزال لهـــا , وربما حتي قد تستغني عن الإنزال وستشبع بحبك وقربك لها وستكون ممنونة لك وقد عرفت من النساء من كانت تستطيع الإنزال بمجرد تثبيت النظر مباشرة في عينيها بعمق مع المداعبة العميقة لأجزاء مختلفة من جسمها فمسألة الإنزال هي مسألة نفسية عند المرأة بالدرجة الأولي , لأنها تحدث علي مستويات مختلفـــة من الشعور والملامسة الجسدية, ولا تستوجب الإيلاج في كل أنواع الوصول إلي قمة الشهوة عندها مثـــل الرجل.حاول أن تجرب ما ذكرته لك , و أخبرني بالنتيجة

ماذا تفعل إذا بكى طفلك في قمة العملية الجنسية ؟

الاخوه والاخوات الاعزاء حالة قد تحدث في غرفة الزوجيه ابن او بنت رضيعه امها لاتثق طبعا وهي بهذا السن ان تضعها بيد خادمه ولايوجد احد في البيت غيرهم وفي قمة العمليه الجنسيه بكى ماذا سوف يكـــون رد فعل الزوجين ؟؟؟؟؟ هل يطنشون ويكملون ام يقطعون العملية مع العلم ان الابن ليس مريض وهو نـــام وهو شبعان ولكن صراخه وبكائه خرج فجئه كأنه لعانه على والديه لتخريب العمليه فما هو برأيكم التصرف عند هذا الموقف الواحد طبيعي يتوتر ..لكن ...في بعض الازواج يزعل ويغلبها غـــم واذا رجعتـــي لقيتيـــه عابس الوجه ونايم ... والبعض الاخر يكون متفاهم وممكن انه ايكمل اولا ...لانه احيانا الرغبه بالجمـــاع خلالالاص تنتهي وصعبه انها تتجدد .. فيكون الجو عموما بكلا الحالتين متكهـــرب اشـــوي ...لان المـــرأه محتاره وضايعه بين الاثنين هل ترضي الزوج و تترك البيبي ايصيح قليلا الى ان ينتهي بـــسرعه ام تتـــرك الزوج لتهدء البيبي ... عليهم في هذه الحاله اسكات الطفل اولالانه سيكون من الصعب التركيز في الجماع والطفل يصرخ والاهم من هذا انه يجب تهدئة الطفل ومعرفة سبب بكائه لكي لانؤذي الطفل من اجل الجماع وعلى الزوج الا يعبس واو يتكدر الخاطرلان هذا الطفل ابنه ايضا..وبعد اسكاته تعود الامور كما كانت اينعم لن يعود الجماع مره واحده ولكن يعودوا من جديد للمداعبات التي تكون قبل الجماع حتى يعودوا من جديد الى جو الرومانسيه والاثاره ومن ثم عميلة الجماع

تعرّفي على قُدراتكِ الجنسية:

النقطة الأولى: إذا كنت مقتنعة أنك مجرد (موضعاً لشهوة الرجل) فقد آن الأوان لتغييري قناعاتك ..فمن حق المرأة أن تستمتع بالعلاقة الحميمة كالرجل تماماً وليس من دليل أكبر من قوله صلى الله عليه وسلم لإحدى النساء :(لا .. حتى تذوقي عسيلته ويذوق عسيلتك) .

النقطة الثانية: هل تمنعين زوجك من النظر إلى أجزاء من جسدك .. لقد آن الأوان لتزيلي حواجز الخجل بينك وبينه .. فالله تعالى يقول : (هن لباس لكم .. وأنتم لباس لهن) وهذا دليل واضح على جواز تجرد الزوجين من الثياب حتى يكون أحدهما بمثابة اللباس للآخر .

النقطة الثالثة: ربما يعجب البعض عندما يعلم أقوال بعض المفسرين في قوله تعالى:(الزانية والزاني .....) قالوا : ذكرت المرأة أولاً لأنها مفتونة بالشهوة .

النقطة الرابعة: الرجل (الزوج) هو الذي يجعل المرأة تحب الجنس أو تكرهه .النقطة الخامسة الرغبة الجنسية مسألة نسبية تختلف من شخص لآخر ..وفي اعتقادي لن يكون هناك شخص أكثر رغبة من الزوجة التي تستمتع بالعلاقة مع زوجها .. وخصوصاً كلما قلّت مشاغلها وزاد وقت فراغها .. وبالتأكيد ستجدها تطلب بطرقها الخاصة .

النقطة السادسة: هناك فرق بين رغبة المرأة .. ورغبة الرجل فرغبة المرأة حساسة جداً .. ورقيقة وما أسرع أن تتلاشى وتنكسر .. لو أحست بعدم الرغبة من قبل زوجها .. أو وجدت قسوة أو عنف أو رائحة كريهة ..... إلخ وسيتولد لديها إحساس سيء .. وسيزداد سوءاً لو شعرت أنها مرفوضة .فحاول أن تطيب خاطر زوجتك .. إذا لم تكن مستعداً للقاء حميم .

النقطة السابعة: ليس كل زوجة تتزين وتتجمل لزوجها .. تستمتع بالجماع أو تصل للرعشة .. فكثير من النساء تفعل ذلك .. إسعاداً وإرضاءً وحباً في الزوج وطلباً للأجر والمثوبة على حسن تبعلها ..أو لمجرد التمتع برؤية الرغبة في عيون زوجها ..فكل امرأة يروقها أن تشعر أنها مرغوبة .

النقطة الثامنة: على الأرض نساء .. ينظرن للجنس نظرة محايدة .. فهن لا يستمتعن به .. ولا يتضررن منه .. وليس لديهن ثقافة جنسية كافية ليعرفن ما يجب أن يشعرن به .. فتكون المعاشرةبالنسبة لهن .. تأدية واجب وقضاء حق الزوج ليس إلا .

النقطة التاسعة: المرأة الباردة : هي المرأة التي جنى عليها الرجل .. ثم أخذ يشكو ويبحث عن حل .. لشدة ما يجد منها من الرفض والنفور .

النقطة العاشرة: أكبر جريمة يرتكبها الرجل في الجماع في حق زوجته هي :الإيلاج بدون وجود إفرازات كافية .. أو استخدام كريمات خاصة لتسهيل العملية .. (تصور مقدار الألم .. خصوصاً أن المنطقة شديدة الحساسية) هل تعرف ما هو إحساس المرأة حينها : (البغض الشديد) فهي تراك شخص يتلذذ بتعذيبها وآلامها .. شخص أناني يستمتع على حسابها .. ولا يهتم بحقوقها (اغتصاب) .

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

النقطة الحادية عشرة: تختلف نسبة إفرازات المهبل الناتجة عن الإثارة الجنسية من امرأة إلـــى أخـــرى .. وبعض الزوجات رغم إثارتها الكاملة إلا أنها تحتاج إلى ما يسهل عملية الإيلاج .

النقطة الثانية عشرة: أتعجب عندما أقرأ لبعض الزوجات أنها لم تستمتع بالمعاشرة الزوجية إلا بعد سنوات من زواجها .. وتعتبره أمر طبيعي !!!

النقطة الثالثة عشرة: إثارة الزوجة فن يحتاج معظم الأزواج لتعلمه .. ويحتاج للمصارحة من قبل الزوجـــة عن ما يعجبها وما لا يعجبها .

النقطة الرابعة عشرة: البظر (ملاح القارب) كما يسميه الانجليز .. حساس لدرجة لا يتصورها العقــل .. فلا تكن جاهلاً وتتعامل معه بعنف .

النقطة الخامسة عشرة: الختان على طريقة السنة ليس عائقاً أبداً .. ولا يؤثر على استمتاع المرأة مطلقاً .. فهو مكرمة للمرأة ..ومن يعتقد غير ذلك فهو يطعن في السنة النبوية .

النقطة السادسة عشرة: يجهل الكثيرون حقيقة الإنزال عند المرأة فالمرأة لديها نوعين من الإنزال ..

الأول : يتم بإثارة البظر (الرعشة الصغرى)

الثاني : يتم بإثارة جي سبوت (الرعشة الأهم)

النقطة السابعة عشرة: الرعشة : هي مجموعة متتالية من الانقباضات التي تحدث لعضلات المهبل والـــرحم والحوض يسبقها أو يتزامن معها الإنزال ..

يشعر بها الرجل مما يزيد استمتاعه بالتأكيد .

النقطة الثامنة عشرة: على الزوجين أن يهتما أكثر بوضعيات الجماع التي تتم فيها إثارة البظر وجي سبوت معاً .

النقطة التاسعة عشرة: إذا كان الزوج يعاني من سرعة القذف فالأفضل أن يعطي الزوجة رعشة صغرى .. وبمجرد أن تحس بها عليه أن يسارع بالإيلاج .. حتى تستوفي الزوجة حقها وتحصل على الرعشة الأهـــم ..وقد يحصل إنزال متزامن للزوجين معاً .. فتتحقق لهما قمة اللذة .

النقطة العشرون: حالة الخمول التي تحدث للرجل بعد الجماع .. ليست موجودة عند المرأة .. فهي قـــادرة على المواصلة والوصول للرعشة عدة مرات طالما أنها ترغب بذلك ..وهذا سرّ عدم رضى بعض الزوجات عندما ترغب في المعاودة سريعا .. ولا تجد تجاوباً من الزوج .

النقطة الواحدة والعشرون: تمرين كيجل من أهم التمارين للزوجين على حد سواء فهـــو يقـــوي عـــضلات الحوض .. فيساعد الرجل على التخلص من سرعة القذف .. ويساعد الزوجة على الوقاية من ترهل المهبل .

النقطة الثانية والعشرون: إذا كنتِ زوجة تعاني ضعف الشعور باللذة ..جربي أن تكون المثانة ممتلئة أثناء اللقاء الحميم لأن الرغبة في التبول ستزيد من استعداد المناطق الحساسة وتسرع إحساسك بالإثارة .. والرعشة .. حتى الرجل يمكنه أن يستفيد من هذه الطريقة في حال معاناته من ضعف الانتصاب

طفي النور خلص بسرعه ... لقاء زوجي سااااخن جدا ؟!

العملية الجنسية هي عملية ممتعة سواء للرجل أو المرأةقال تعالى{زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللّهُ عِندَهُ حُسْنُ الْمَآبِ}آل عمران14 وأكثر المشاكل الزوجية تنتج من التعامل مع هذه العملية كواجب روتيني وليس كمتعه زوجية هذه المتعة لها جوانب روحية وحسية كثيرة فنظر كل منهما إلى الآخر متعه ؛ الحديث المتبادل متعة ؛ الرائحة الطيبة متعة ؛ اللمس متعة .....

هناك فئة من النساء تستقبل اللقاء الزوجي الممتع ببرتوكول يحتوي على عدة نقاط غير ممتعة: تمتنع بعض الزوجات من التعري امام زوجها! فيبدأ هذا اللقاء بقيام الزوجة بإطفاء إضاءة غرفة النوم أو تقول لزوجها " طفي النور!" قد يُقبل هذا الأمر من زوجته في بداية الزواج ولكن بعد عدة أشهر أو سنوات يصبح الأمر ممل جداً ؛ فلماذا نلغي هذه المتعة البصرية!أليس من الأولى ان تستغل الزوجة هذا الأمر لصالحها فتلهب مشاعر زوجها تظهر ماتريد وتخفي ماتريد... قسم آخر من الزوجات في اثناء اللقاء الحميم لا تتكلم أبدا بل تمنع نفسها من إصدار الأصوات الطبيعية!

وإذا تكلمت قالت : خلص بسرعة ...! سيدتي استمتعي بما تفعلين وأمتعي زوجك ؛ لا تمنعي نفسك من إصدار أصوات الحب بل تفنني بذلك فقد تعطين زوجك متعة لا يحلم بها إذا لم تستطيعي فلا تفسدي على زوجك اللقاء بطلب الانتهاء بسرعة لأي سبب أيضاً هناك زوجات كلما طلب منها زوجها القيام بوضعية جديدة في اللقاء رفضت؟ فهي مؤدبة ومحترمة وليست ....! يجب على الزوج ان يؤدي واجبه كالعادة وبنفس الطريقة دائماً مانسمع من الرجال المؤيدين للتعدد مقولة " لو كنت كل يوم تأكل نفس الطعام ما ح تمل؟ "

طيب لماذا ايته الزوجة تكوني نفس الطعام وبنفس طريقة الاعداد اليومي؟ سيدتي جددي نوعي فيوم كوني مطلوبة وآخر كوني طالبة ومرة كوني خجولة وأخرى كوني جريئة لقاء كوني مستسلمة لقيادة زوجك ولقاء آخر كوني قائدة و ...... أختي حرم الله على الرجل من امرأته الجماع في الدبر والجماع وقت الحيض وعدا ذلك مباح فلا تضيقي واسع ولا تحرمي زوجك من حقه بالاستمتاع وحقك أنتي أيضاً بعد كل هذه الممنوعات كم تبقى من متعة اللقاء الزوجي؟ 20 أو 30 أو حتى 60 %.

نأتي للأزواج حتى لا اتهم من النساء بالانحيازالكثير من الأزواج لا يهتم بزوجته فكل مايفعله هو ان يقضي حاجته الغريزية بأسرع وقت ثم ينام! ولا يعلم انه بذلك يجعل زوجته تكره هذا اللقاء لأنه لا يحقق لها الإشباع اللازم بل يؤدي إلى الحرمان وقد يتطور الوضع إلى كره هذا الزوج أخي الكريم العملية الجنسية

عند المرأة ابطى منها عند الرجل لذلك يجب ان تطيل المرحلة الأولى " المداعبة" ؛ كما يجب ان لا تغفل أهمية المرحلة الثالثة " بعد قذف الرجل " فلا تغير وضعيتك بل استمر في مداعبة زوجتك حتى تنتهي ؛ اما المرحلة الثانية فلا حاجة من الإشارة لها فهي أهم المراحل لدى الرجال!

كل هذه الأخطاء التي تقع من الأزواج سببها الجهل فكثير من الأشخاص يرون ان الجنس أمر فطري لا يحتاج تعلم ؛ فمن يعلم القطط؟

والحقيقة ان الجنس فن يحتاج إلى معرفة بنفسية الطرف الآخر وتشريح الجهاز التناسلي وميول الشريك وهو مهارة يمكن اكتسابها وتنميتها كما أحب ان أوضح نقطة مهمة جداً وهي ان هذه الغريزة الجنسية وضعها الله للإنسان كمتعة كما أسلفنا و لحفظ بقاء النوع البشري وأوضح له الأسلوب الصحيح لتصريفها هو الزواج بل انها مما تأجرون عليه! الا تريدون المتعة والأجر؟ .... سبحانك يا الله ما أكرمك

عن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه قال : الرسول صلى الله عليه وسلم (...وفي بضع أحدكم صدقة . قالوا : يا رسول الله ! أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر ؟ قال : أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه فيها وزر ؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجرا) رواه مسلم

الخلاصة:العملية الجنسية مما شرع الله لنا لذالك لا داعي للخجل من ممارستها والإسراع في ذلك والتحفظ الغير مبرر ؛ بل مارسوها بكل حب وبلا روتين وجددوا ونوعوا وأبدعوا وليجعل كل منكما همه في إسعاد زوجه – زوجته والله لا يضيع أجر المحسنين

إضاءة جانبية لمن يريد التخسيس:إن جلسة جماع واحدة تمتد من 20 الى 30 دقيقة يمكن ان تحرق 300 سعر حراري ؛ وهو مايساوي العدو لثلاثة أميال! لكن جلسة الجماع القصيرة من 3 إلى 6 دقائق تحرق فقط 25 سعراً حرارياً ما يساوي ربع ميل! من كتاب أنت دليل المالك

أسباب عدم الرغبة عند الزوجة.. !!

تعتقد بعض النساء بأن مصارحتهن لأزواجهن بعدم وجود الرغبة لديهن بأن يكن معهم في السرير هو الحل الأمثل والألطف لإعلام الزوج بعدم وجود رغبة للمعاشرة الجنسية لسبب أو لآخر. غير أن هذا الأمر قد يدفع بالزوج للخيانة، لذا من الأفضل أن تبحث الزوجة عن أسباب عدم الرغبة والبرود لديها، ولا يعني عدم الرغبة عند المرأة بداية فتور الحب لزوجها، ولكن ثمة أسباب نفسية وجسدية قد تقف وراء البرود الجنسي للمرأة، وقد يكون ناجما عن تعاطي بعض العقاقير ويمكن حصر أهم الأسباب كالآتي:

· أمراض جنسية وهي أمراض عديدة ولها تأثير بغياب الرغبة، ويحتاج الأمر إلى الوقت والعلاج حتى تعود المرأة إلى طبيعتها وحالتها الأولى.

· أمراض جسدية مثل اضطرابات الغدة الدرقية والسكري والانهيار العصبي.

· الإجهاض والذي يأتي بعده أحيانا برود جنسي وخاصة الإجهاض الإجباري الذي تتعرض له بعض النساء.

· حبوب منع الحمل غير المتطابقة يكون لها تأثير على الهرمونات، وقد تخفف من الرغبة عند المرأة.

- تعدد الحمل والولادة بسبب تركيز المرأة على الطفل ورعايته وتغذيته وخصوصا أثناء الليل مما يسبب بعض الإهمال لرغبات الزوج الجنسية.
- عدم حب المرأة لنفسها عندما تشعر بالبشاعة أو تشعر بأنها حاجة فقط من قبل الزوج، فإذا شعرت بهذا الشعور حتى وإن كانت فاتنة فإنها ستلاقي صعوبة بتصرفها كامرأة.
- تناول بعض العقاقير والأدوية مثل المهدئات وأدوية الضغط المرتفع كلها تؤدي إلى الضعف الجنسي.
- الإرهاق الجنسي والكثرة تؤدي إلى التخمة وعدم الرغبة عند المرأة.
- زواج المرأة من رجل شيخ أو مهمل لنفسه من ناحية النظافة، أو ينام أمام التلفزيون كل ذلك يؤدي إلى عدم رغبة المرأة.
- الضغوط الخارجية والصدمات والمشاكل، وخصوصا مرض الأبناء الذي يجعل من المرأة تلجأ لمعاقبة نفسها بالحرمان من اللذة.
- الرفض من قبل المرأة أحيانا لأنها بحاجة إلى الترغيب.
- ثقافة المرأة وصدمات الماضي النفسية والجسدية لها تأثير على رغبتها.
- خيبة أمل المرأة في الزوج بسبب تصرف سيئ صدر منه، ونظرتها له بأنه ليس في المستوى الذي وضعته به.
- القسوة والفظاظة عند الرجل و سلوكه الأناني الذي يجعله لايفكر إلا بنفسه.
- الروتين الجنسي يؤدي إلى الملل والبرود.
- عدم التوافق بين الزوجين.
- سن اليأس وما ينتج عنه من اضطرابات هرمونية وجسدية. وتشعر المرأة أحيانا أنها فقدت شيئا من جمالها في هذا السن.

وخلاصة القول يجب التفاهم بين الزوجين على الصعيد الفكري والعاطفي والجنسي وإبداء رغبة كل منهما للآخر وتوضيح مايطلبه كل منهما للتغلب على كل مايواجهانه من صعوبات.

آلام الجماع نفسياً وبدنياً:

إن الألم عند الجماع ينقسم إلى قسمين:

داخليًا (أي بالبطن)، و خارجيا عند فتحة المهبل (مكان دخول العضو الذكري).

– أما عن النوع الأول: فسببه يكون داخليا كأن يكون المبيضان أو الرحم ساقطين بالحوض، أو أن تكون هناك التهابات بالحوض (بأي عضو بالحوض) مثل الزائدة الدودية مثلا أو بأحد المبيضين أو بالمثانة... وهكذا. وتلك الأسباب يتم تشخيصها بالكشف الطبي والأبحاث، وكل سبب له طريقة علاجه.

– أما النوع الثاني وهو الخارجي: فسببه إما ضيق بالفتحة الخارجية، أو التهابات بالمهبل. فإن كانت التهابات (حيث تكون هناك إفرازات لها رائحة غير طيبة أو حكة) فلها علاجها حسب نوع الميكروب

المسبب لها. أما إن كانت نتيجة ضيق بفتحة المهبل فيمكنك للزوجات تجربة جل اسمه K&Y gel تدهن به فتحة المهبل قبل عملية الإيلاج، ويا حبذا لو أن الزوج دهن به عضوه قبل الإيلاج؛ فذلك يساعد كثيرًا في تسهيل عملية الجماع. ونرجو ألا يكون بك أي خوف أو قلق من عملية الجماع؛ حيث إن ذلك يزيد من الإحساس بالألم. ايضا هناك اسباب آخرى في بعض الأحيان ويكون نتيجة لما حدث في ليلة الزفاف الأولى؛ حيث يكون بعض الأزواج على غير دراية وخبرة؛ فيسببوا آلاما للزوجة تؤدي إلى حدوث هذه الحالة من رد الفعل في الأيام التالية، وفي معظم الأحيان يكون سبب الحالة هو التصور الخاطئ عن عملية الجماع وعملية الإيلاج وفض غشاء البكارة؛ حيث يكون لدى الفتاة تصور خاطئ كونته مما سمعته عن ليلة الزفاف، وما يحدث فيها من آلام ودماء، تجعل الفتاة المسكينة تتصور عملية الإيلاج وكأن رصاصة ستخترقها؛ فيكون دفاعها النفسي هو إحساسها بهذه الآلام، وإغلاقها لفخذيها لمنع هذا الإيلاج المؤلم، من وجهة نظرها المتكونة سلفًا، والتي ليست لها علاقة بالواقع. يكون العلاج غالبًا بتغيير هذه المفاهيم لدى الزوجة، وننصح بوضع مخدر موضوعي في مكان الإيلاج على صورة "مرهم" لإعطائها الاطمئنان مع تكرار عملية الإيلاج بعدم وجود مشكلة حتى تتعود على ذلك. وقد يحتاج الأمر في بعض الأحيان إلى إعطاء بعض المطمئنات (أدوية مهدئة) قبل الجماع، تهدئ الزوجة وتقلل من توترها؛ حتى تحدث عملية الإيلاج أيضًا مرات متكررة، ثم تستغني عن هذه المطمئنات، ويفضل أن يتم ذلك تحت إشراف الطبيب النفسي لتقدير الجرعة المناسبة، والبحث وراء الجذور النفسية للمسألة سواء بوجود حادث سابق أو مفاهيم مغلوطة؛ حيث يكون الطبيب النفسي هو الأقدر على التعامل مع الأمر حسب أسبابه ومعالجته، سواء نفسيًا بالجلسات، أو دوائيًا بالمطمئنات. الأمر ميسور وسهل إذا تم التعامل معه بسرعة وبدون تردد حتى لا يترك فيتفاقم؛ لأن الفشل المتكرر في حدوث الإيلاج مع طول المدة يجعل العلاج أكثر صعوبة، كذا يفضل الإسراع بمراجعة الطبيب النفسي.

هل هنالك اثر لكثرة الجماع على صحة الرجل؟

ماهو القدر المعتبر شرعاً في الجماع؟

قال ابن حزم: وفرض علي الرجل أن يجامع امرأته، التي هي زوجته، وأدني ذلك مرة في كل طهر، إن قدر علي ذلك، وإلا فهو عاص لله تعالي .. برهان ذلك قول الله عز وجل: (فإذا تطهرن فأتوهن من حيث أمركم الله). وذهب جمهور العلماء إلي ما ذهب إليه ابن حزم من الوجوب علي الرجل إذا لم يكن له عذر. وقال الشافعي: لا يجب عليه، لأنه حق له، فلا يجب عليه كسائر الحقوق.ونص أحمد علي أنه مقدر بأربعة أشهر، لأن الله قدره في حق المولي بهذه المدة، فكذلك في حق غيره. وإذا سافر عن امرأته، فإن لم يكن له عذر مانع من الرجوع، فإن أحمد ذهب إلي توقيته بستة أشهر .. وسئل: كم يغيب الرجل عن زوجته ؟ قال: ستة أشهر يكتب إليه، فإن أبي أن يرجع فرق الحاكم بينهما .. وحجته ما رواه أبو حفص بإسناده عن زيد بن أسلم قال:: بينما عمر بن الخطاب يحرس المدينة، فمر بامرأة في بيتها وهي تقول: تطاول هذا الليل وأسود

جانبه وطال علي أن لا خليل ألاعبه والله لولا خشية الله وحده لحرك من هذا السرير جوانبه ولكـــن ربـــي والحياء يكفني وأكرم بعلي أن توطأ ماراكبه فسأل عنها عمر، فقيل له: هذه فلانة، وزوجها غائب في سبيل الله، فأرسل إليها تكون معه، وبعث إلي زوجها، فاقفله ثم دخل علي حفصة، فقال: يابنية .. كم تصبر المرأة عن زوجها؟

فقالت: سبحان الله. مثلك يسأل مثلي عن هذا؟ فقال: لولا أني أريد النظر للمسلمين ما سألتك. قالت: خمسة أشهر .. ستة أشهر. فوقت للناس في مغازيهم ستة أشهر .. يـــسيرون شـــهرا ويقيمـــون أربعـــة أشـــهر ويسيرون راجعين شهرا.

وقال الغزالي من الشافعية: وينبغي أن يأتيها في كل أربع ليال مرة، فهو أعدل، لأن عدد النساء أربعة، فجاز التأخير إلي هذا الحد .. نعم ينبغي أن يزيد، أو ينقص حسب حاجتها في التحصين، فإن تحـــصينها واجـــب عليه، وإن كان لا تثبت المطالبة بالوطء، فذلك لعسر المطالبة والوفاء بها.

وعن محمد بن معن الغفاري قال: " أتت امرأة إلي عمر بن الخطاب – رضي الله عنه – فقالت: يـــا أميـــر المؤمنين : إن زوجي يصوم النهار، ويقوم الليل،وأنا أكره أن أشكوه وهو يعمل بطاعة الله عز وجل فقـــال لها: نعم الزج زوجك، فجعلت تكرر هذا القول ويكرر عليها الجواب .. فقال له كعـــب الأســـدي: يـــا أميـــر المؤمنين هذه المرأة تشكو زوجها في مباعدته إياها عن فراشه، فقال عمر:كما فهمت كلامها فاقض بينهما. فقال كعب: علي بزوجها فأتي به، فقال له: إن امرأتك هذه تشكوك. قال: أفي طعام، أو شـــراب؟ قـــال: لا ، فقالت المرأة:

يا أيها القاضي الحكيم رشده ألهي خليلي عن فراشي مسجده زهده في مضجعي تعبـــده فـــاقض القـــضاء، كعب،ولا ترده نهاره وليله ما يرقده فلست في أمر النساء أحمده فقال زوجها: زهدني فـــي النـــساء وفـــي الحجل أني امرؤ أذهلني ما نزل في سورة النحل وفي السبع الطول وفي كتاب الله تخويف جلل فقال كعب: إن لها عليك حقا يا رجل نصيبها في أربع لمن عقل فاعطها ذلك ودع عنك العلل ثم قال: إن الله عز وجل قد أحل لك من النساء مثني وثلاث ورباع، فلك ثلاث أيام ولياليهن تعبد فيهن ربك، فقال عمر:والله ما أدري من أي أمريك أعجب؟ أمن فهم أمرهما، أم من حكمك بينهما؟ اذهب فقد وليتك قضاء البصرة.

وقد ثبت في السنة أن جماع الرجل وزوجته من الصدقات التي يثيب الله عليها. روي مسلم أن رسول الله ــ صلي الله عليه وسلم ــ قال: "ولك في جماع زوجتك أجر. قالوا يا رسول الله: آياتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه فيها وزر؟ فكذلك إذا وضعها في حلال كان له أجر".

ويستحب المداعبة، والملاعبة، والملاطفة، والتقبيل والانتظار حتى تقضي المرأة حاجتها.روي أبو يعلي عن أنس بن مالك: أن الرسول ــ صلي الله عليه وسلم ــ قال: "إذا جامع أحدكم أهله فليـــصدقها، فـــإذا قـــضي حاجته قبل أن تقضي حاجتها فلا يعجلها حتي تقضي حاجتها"وقد تقدم: "هلا بكرا تلاعبها وتلاعبك". انتهـــى كلام الشيخ وبناء على ما سبق من أقول الفقهاء نقول ليس هناك حداأدنى أو حدا أقصى لذلك ولكـــن علـــى

الرجل أن يعف زوجته عن الحرام بحسب ما يستطيع بلا إفراط أو تفريط وهذا الأمر يختلف من رجل إلى آخر كما يختلف من امرأة إلى أخرى فليفعل كل ما يطيقه وماتطيقه زوجه دون ضرر له أو إضرار بها والله أعلم

من المفروض أن يبدأ أولاً بالجماع وطلبه؟؟

المعاشرة الزوجية يشترك في أدائها الزوجان ، ويتعاونان على تحقيق التوازن النفسي من خلالها ، لكنّ للمعاشرة الزوجية آداباً ينبغي مراعاتها ، كما أن لها معايير ينبغي عدم تجاوزها ، وهناك أسئلة كثيرة تطرح نفسها في هذا الموضوع :

- من المسؤول عن المعاشرة الزوجية ؟!
- ومن المسؤول على إيجاد اللحظة السعيدة ؟!
- ومن الذي يبدأ بالتحرك والمبادرة إليها ؟!

من المسؤول عن المعاشرة ؟

إن أعمال المنزل كثيرة وتكاليف الحياة أكثر ، ويمكننا في بعض التكاليف أن نحدد المسؤولية ، فمثلاً : السعي في طلب الرزق من مصادره مسؤولية الزوج ، وإعداد الطعام وتحضيره مسؤولية الزوجة ، وهذه قضايا واضحة وبينّة ، ولكن من المسؤول عن المعاشرة الزوجية ؟! سؤال نطرحه لنؤكد به أن المعاشرة الزوجية لا يختص بها طرف واحد بمفرده ..! إنها مسؤولية الطرفين ، لأن هناك طرفاً مانحاً وآخر آخذاً ، وغالباً ما يكون المانح هو المخطط للمعاشرة الزوجية ، فيبدأ بالتعبير عن رغبته ببعض الكلمات المعبرة أو ببعض التصرفات والحركات التي يفهم منها الطرف الآخر رغبة الأول . وأنجح العلاقات الزوجية عندما يكون الزوجان متناوبي الأدوار في هذا الموضوع فمرة يكون الزوج هو المانع ومرة يكون هو الأخذ ، وكذلك الزوجة مرة تكون هي المانحة ومرة تكون هي الآخذة ، فتبادل الأدوار بين الزوجين حسب رغبتهما ، وتعاونهما جميعاً على الأخذ والعطاء ، يؤثر تأثيراً إيجابياً في العلاقة الزوجية ، وتصبح عندها النفوس مستقرة تملؤها المحبة والمودة .

ولكن متى تظهر المشاكل بين الزوجين في غرفة النوم؟: يكون ذلك عندما يشعر أحد الزوجين بأنه دائماً هو المانح ، أو أنه دائماً هو الآخذ ، هنا تثور المشكلة ويبدأ معدل إيجابية المعاشرة الزوجية في الانخفاض تدريجياً حتى تصبح شيئاً لا قيمة له في حياة الزوجين . فالمطلوب الآن أن يسأل كل واحد منا نفسه : هل أنا الذي أمنح كثيراً ؟! أو أنا المتلقي كثيراً ؟! ثم لينتهج طريقة من الآن في تحقيق التوازن .

من المسؤول عن اللحظة السعيدة ؟

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن ، من هو المسؤول عن إيجاد اللحظة السعيدة في غرفة النوم ؟ قد يقول قائل : إنها الزوجة ، وقد يقول آخر : بل إنه الزوج ، ومرة أخرى نقولها ، وبصوت عالٍ : إنهما الاثنان معاً ، لأن المعاشرة الزوجية ممارسة مشتركة فيها الأخذ والعطاء ، فلو أن أحد الطرفين كان أنانياً ويؤثر

نفسه ودائماً يوجد اللحظات التي تسعده هو فإنه سيرى أثر هذه الأنانية مستقبلاً ، عندما يحرص علي إيجاد اللحظة السعيدة فلا يجدها ، ويظل في الأماني والأحلام ، ولا يعلم أنه هو الذي حرم نفسه من هذه اللحظات بسبب أنانيته ، فمسؤولية اللحظة السعيدة ، مسؤولية الطرفين وكما يحب الزوج أن تسعده زوجته ،فكذلك هي تحب أن يسعدها زوجها .

من يبادر ؟ إن المبادرة لا تعني الضعف والهوان ، كما أن المبادرة ليست من اختصاص الزوج وحده أو الزوجة وحدها ، ولكي تكون العلاقة بين الزوجين طيبة وحسنة ، ينبغي أن تكون المبادرة من الطرفين ، فمرة يكون المبادر هو الزوج ، ومرة تكون الزوجة هي المبادرة ، ولكن أهم شيء في المبادرة أن لا يتعجل المبادر فيجعلها معاشرة سريعة ثم يتهم الطرف الآخر بعد الاستجابة له ، وأنه دائماً هو المبادر وأنه هو المعطي والمانح ، وعلي من يبادر أن يتحمل ويصبر حتي يتهيأ الطرف الآخر ، فإن التسبب في السرور أسهل من أن تصبح مسروراً ، وإذا شعر الطرف الآخر بعدم السرور وعدم التهيؤ فليترك للطرف الآخر أن يطيل معه في المداعبة لعدة دقائق ، وعندما يشعر بالاستجابة فليبين له ، وليطلب منه الزيادة في الملاطفة ، وعندما يشعر من بدأ بالمبادرة أنه كان موفقاً بالتوقيت والتصرفات وميل الطرف الآخر إليه ، فإنه يشعر بالسعادة تجاهه ، ويزداد حماساً وتفاعلاً ، ويبدأ في تحقيق ذاته واستقرار نفسه .

من يبادر ؟! سؤال مهم ، ولا عيب أن يبادر الرجل أو أن تبادر المرأة ، فقد قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه إني لأكره نفسي على الجماع أملاً أن يرزقني الله ولداً مسلماً .<<ليس لي علم بصحه القول فالمبادرة إذن تكون من الطرفين ، كما وأنها تكون لهدف جليّ والله الموفق .

إنها للنوم فقط: إن من أكبر الأخطاء الشائعة في الحياة الزوجية أن يتعامل الزوجان مع غرفة النوم على اعتبار أنها للنوم فقط . ليست للنوم وحده وإنما هو جزء من برنامجهما ، فلو تعامل الزوجان على أنها للنوم فقط ،فإن الحياة الزوجية ستصبح جافة بين طرفيها ومتوترة لأن هناك مواضيع لا يستطيع الزوجان أن يناقشاها أمام الأولاد أو في السيارة أو في الصالة ، ولا تصلح إلا في غرفة النوم ومع هدوء الليل وسكونه . ولهذا فإنني أقترح على الزوجين ألا يسميانها بهذا الاسم وليطلقا عليها :غرفة الحياة أو غرفة السعادة أو غرفة المحبة والمودة بل هي مملكتهم الصغيره ذات الخصوصيه المميزة..

لاستعادة الحيوية عند المعاشرة الزوجية:

الملاطفة والمداعبة لفترة كافية قبل الجماع لما لها من تاثير ايجابى على شريك الحياة وعلى حدوث الانتصاب ومدته بالاضافة الى سهولة الحصول عليه

– يفضل عدم ملىء المعدة قبل المعاشرة الزوجية فملىء المعدة بمواد عسرة الهضم مثل الدهون تؤثر سلبيا على نشاط الفرد اثناء المعاشرة الزوجية وعلى قوة الانتصاب وسهولة الحصول عليه

– المشاكل النفسية والتوترالعصبى والقلق وعدم التواصل بين الزوجين لها تاثير سلبى كبير يفضل محاوله تجنبها وحلها قبل تراكمها

– يجب تجنب شرب الكحوليات والاسراف فى التدخين واستعمال المخدرات مع تقليل ضغوط الحياة والنـــوم السليم

– من الافضل ممارسة الجماع ولو بصفة يومية عن الممارسة فى يوم واحد اكثر من مرة

– يجب عدم الاسراف فى استخدام المنشطات او المقويات الجنسية والاكتفاء باستخدام الادوية المصرح بها والمخصصة تحت اشراف طبى

– يجب الامتناع عن المعاشرة عند وجود امراض تناسليه خوفا من انتقــال العــدوى واســتعمال العــلاج المناسب للزوجين مع استعمال العازل الطبى عند اللزوم

الدكتورة أمينة مختار: استشارية امراض النساء والتوليد والعقم خبيرة الــصحة الجنــسية والاستــشارات الزوجية

اهمال الزوجه لزوجها بعد انجاب الاطفال؟

فكثيرا من الزوجات تهمل كثيرا في مظهرها وفي تعاملها مع زوجها بعد الانجاب وتنظــر للحيــاه بنظــره مختلفه تماما واحيانا تكون هذه النظره ظالمه للرجل فهي تعتقد انه لايقدر ما حل بها من تغيير وما يحــدث لها من تعب وارهاق ومسئوليه الطفل الجديد وبكائه وعدم نومه والخ . للاسف تلك نظره خاطئه وهذا ناتج عن سوء تقديرها للامور فهي لم تعلم انها بهذا الاهمال التي قد تتسبب فيه قد ينتج عنه غضب طفل اخــر وهو بالطبع زوجها الذي قد يكون في امس الحاجه اليها ولا تندهشين ايتها الزوجه فالرجل طفل كبير مهما تعددت سنوات عمره فهو يحتاج دائما الي الحب والحنان والمعامله الطيبه وشعوره

دائما انه محور اهتمامك . وحتي لايفهم الجميع انني قد احاول ان ابدو مثاليه اكثر من اللازم فسأحكي لكــم موقف صغير فأنا متزوجه منذ خمس سنين وبعد اجابي لطفلي تغيرت حياتي كليا ولم اكن افكر بشيء سوي بطفلي الصغير والحياه الجديده التي امر بها بعد انجابي له وذات يوم دخل زوجي ورأني بملابس غير التي اعتاد ان يراني بها فقال لي ماهذا. لم اراكي هكذا من قبل؟ ولا احب ان اراكي هكذا مره اخري ؟ حدثت لي صدمه وبقدر ما كانت مؤلمه بقدر ما كانت مهمه جدا بالنسبه لي .

ولهذا اناشد كل الازواج ان ينبهوا زوجاتهم لتلك الامور البسيطه التي قد تغفل عنها بعض الزوجات . وعلي هذا لا نستطيع ان نتجاهل كل الامور الاخري من ان تحاولي جاهده ان لا تشعري زوجك بــأي فــرق بــين حياته قبل ان تصبحي ام وبعد ان اصبحتي اما من كل الزوايا وليس زاويه المظهر فقط .

اعلم جيدا ان العبء قد يكون كبيرا علي الزوجه ولكن تذكري انكي قبل ان تنجبي هناك طفل اخر في حياتك يحتاج الي حبك وحنانك ورعايتك وهو زوجك الحبيب.تمنياتي للجميع بالسعاده الدائمه

الحالات التي توجب الزوجين بالتوقف عن الجماع:

عقب فض غشاء البكارة: يفضل في الأيام التالية لفض غشاء البكارة أن يتوقف الزوجان عن الجماع مؤقتاً حتى تهدأ آلام الزوجة فحدوث الاتصال الجنسي قد يسبب استمرار الألم, وربما يعرض الزوجــة للإصــابة

بالالتهابات.خلال هذه الفترة يفضل أن تقوم الزوجة يعمل غسول مهبلـــي مـــرتين يوميـــاً باســـتخدام مـــاء فاترمضاف إليه أحد المطهرات مثل الديتول.

في فترة نزول الحيض: فقد ثبت أن حدوث الاتصال الجنسي خلال هذه الفترة يزيد من احتمال إصابة الزوجة بسرطان عنق الرحم, كما أنه يعرض الزوج للإصابة الميكروبية. وكذلك يجب أن يتوقف الجماع في حالـــة وجود أي نزيف مهبلى من أجل سلامة الزوجين.

في حالة وجود إفرازات مهبلية: عادة تشير هذه الإفرازات إلى إصابة الزوجة بمرض معين وحدوث الإتصال الجنسي في هذه الحالة قد يعوق شفاء الزوجة ويعرضها للمضاعفات.. من ناحية أخرى, قد يتعرض الزوج لإكتساب العدوى من الزوجة. وأحياناً يكون الزوج, نفسه, هو مصدر عدوى الزوجة, حتى لو لم تظهر عليه أعراض, فمثلاُ يتعرض الزوج المصاب بمرض السكر للإصابة بفطرالمونيليا(كانديدا) وقد لايشكو من شئ , لكنه يمكن أن ينقل العدوى إلى زوجته, في هذه الحالة يظهر إفراز مهبلى يشبه اللبن الرائب, لـــه رائحـــة الخميرة, ويتأخر شفاء الزوجة دون أن تدري أن سبب ذلك هو استمرار حدوث العدوى.

حين يصبح الزوج مصدراً للعدوى: قد يصبح الزوج مصدر عدوى للزوجـــة إذا أصـــيب التهـــاب صـــديدي بمجرى البول, أو بالبروستاتا, أو في حالة الإصابة بمرض تناسلى... في هذه الأحـــوال تظهـــر أعـــراض الإصابة على الزوج بوضوح, فربما يعاني من حرقان شديد أثناء التبـــول أو ظهـــور إفـــرازات بملابـــسه الداخلية.

أثناء الحمل: من المتفق عليه حالياً أنه لا ضرر من حدوث اتصال جنسي أثناء فترة الحمـــل, لكـــن بعـــض الأطباء لا يزل ينصح بوقف الجماع في الفترة الأولى من الحمل في حدود ثلاثة أشهر, خاصـــة إذا ســـبق للزوجة حدوث إجهاض, وكذلك في الشهر الأخير من الحمل لاحتمال إدخال ميكروبات إلى مهبل الزوجـــة. وبصفة عامة يجب أن يتوقف الجماع أثناء الحمل عند تعرض الزوجة لبعض المتاعب مثل حدوث نزيف أو ألم مهبلى أو تسرب للمياه خارج المهبل.

حين يمثل الإجهاد الزائد خطراً على الصحة: تحتاج ممارسة الجنس إلى مجهود جسماني ويصاحبها انفعال نفسي وهو ماقد يشكل خطراً على أي من الزوجين إذا كان محظورا عليه التعرض لمجهود زائد كمـــا فـــي حالة إصابة بقصور في الشريان التاجي أو بهبوط في القلب أو باحتقان في الرئة.. في مثل هـــذه الحـــالات يجب أن يكون الجماع بحساب وأن يتبع الزوجان نصيحة الطبيب المعالج.

في حالة احتمال نقل العدوى بالفم أو الملامسة: كما يمكن أن تنتقل العدوى أثناء الجماع عن طريق عـــضو الزوج أو الزوجة, فإنها يمكن أن تنتقل عن طريق الفم كما في الإصابة بـــالإنفلونزا أو أمـــراض الجهـــاز التنفسي بصفة عامة, وايضا عن طريق الملامسة أو الإحتكاك الجسدي كما في بعض الأمراض الجلدية مثل الجرب والتينيا. لذلك يجب أن يتوقف الزوجان عن الجماع في مثل هذه الحالات حتـــى لا تنتقـــل العـــدوى بينهما.

إحذرا إفشاء سر الفراش:

لقد نهى النبى صلى الله عليه وسلم عن إفشاء أسرار الحياة الزوجية فمن أعظم الخيانة يوم القيامة أن يحدث الرجل أمرأته بحديث فتفشى سره . نحن نرى الأن أشياء لا تعقل الرجال يحكون دون خجل لأصحابهم عن علاقتهم بزوجاتهم فى غرفة النوم السيدات يحكين عن العلاقة الحميمة مع الزوج للصاحبات وهذا من أشد أنواع الحرام . ومن أشد الخيانات يوم القيامة التى سوف يحاسبون عليها ..وهذا نوع من المفاخرة الشيطانية التى تثير شهوات النفوس وتذكى المفاسد.

ينبغي لكما أيها الزوجان انً لا تذكرا سعادتكما المفرطة أمام الآخرين وماذا تضع لك زوجتك من أمور تحبها ... فالناس لا يعطون خيراً كما قيل .

ومن الأمور عدم إفشاء سر الفراش (إن من شر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم ينشر سرها) رواه مسلم .نهى الإسلام عن إفشاء أسرار الفراش وهو ما يدور بين الرجل وزوجه ، روى أحمد وأبو داود من حديث أبي هريرة ــ رضي الله عنه ــ (أن رسول الله صلى الله عليه وسلم صلى فلما سلم أقبل عليهم بوجهه فقال (مجالسكم هل منكم الرجل إذا أتى أهله أغلق بابه وأرخى ستره ثم يخرج فيحدث فيقول فعلت بأهلي كذا ؟ فسكتوا فأقبل على النساء فقال : هل منكم من تحدّث ؟ فحثت فتاة كعب على إحدى ركبتيها وتطاولت ليراها رسول الله صلى الله عليه وسلم ويسمع كلامها فقالت : إي والله إنهم يتحدثون وإنهن ليتحدثن فقال : هل تدرون ما مثل من فعل ذلك ؟ إن مثل من فعل ذلك مثل شيطان وشيطانة لقي أحدهما صاحبه بالسكة فقضى حاجته منها والناس ينظرون إليه) .من حكمة ذلك :-

1) اعتبار العلاقات الجنسية بين الزوجين سراً من الأسرار التي يجب حفظها وسترها .

2) رفعها عن أن تلوكها الألسن في المجالس فتكون مادة سمر .

3) إبعاد مسألة المقارنات في هذه العلاقة مما ينتج عنه آثار سلبية .

4) حديثهما بالعلاقة ينافي فعلهما في الستر ، نبه لذلك النبي عليه الصلاة والسلام حين قال (إذا أتى أهله أغلق بابه وأرخى ستره) .

أسباب إنتشار هذه الجريمة:

- ضعف وازع الحياء .

2- الفراغ .

3- مخالطة قرينات السوء .

4- كثرة الاجتماعات النسائية سواء بسبب الوظائف أو العلاقات الخاصة .

5- الجهل بالحكم الشرعي .

6- الغفلة عن الآثار السلبية المترتبة على الموضوع .

7- القنوات الفضائية التي كانت سبباً مباشراً في بث الجرأة لدي الكثير مما يعرض فيها من مشاهد ساقطة وأغان وكلمات بذيئة .
8- حب الاستطلاع لدى البعض .
9- ظن بعض النساء أنهن بخوضهن في هذا الموضوع يكتسبن قلوب من حولهن ممن لديهن ميل إليه.
10- اعتقاد البعض أنه مجال مفتوح للحصول على ما تود من معلومات وحقائق تخص الموضوع .
11- قلة الإنكار وضعف جانبه من قبل الحاضرات غير المحبذات له .
12- عدم طرح المواضيع الهادفة والمسابقات المتنوعة وتوجيه كلمات النصح وغيرها من وسائل الدعوة في مجالس النساء .
الأبعاد والآثار لهذه الجريمة:
1- الوقوع في المحظور الشرعي إذا كان الحديث شخصياً صريحاً .
2- تشجيع النفوس المريضة على متابعة الأفلام الهابطة والأغاني الماجنة .
3- إشغال المجالس بسفاسف الأمور .
4- الكذب والتلبيس بسبب كثرة الكلام في الموضوع والتمادي فيه .
5- خسارة الأموال التي تدفع كأجرة لرسائل الجوالات التي يكثر تداولها .
6- تضييع الوقت فيما لا ينفع ولا يفيد .
7- إيقاد نار الغيرة في قلوب المستمعات وربما أدى ذلك إلى إثارة المشاكل الزوجية .
8- جرح مشاعر المرأة التي ليس لديها زوج بسبب طلاق أو وفاة أو تأخر في الزواج .
9- انتشار التوصيات الخاصة التي قد لا تصلح للكل مما يؤدي إلى ما لا يحمد عقباه .
10- الخوف من الإصابة بالعين إذا كان الحديث شخصياً .
11- الخشية من وصول كلام الزوجة إلى زوجها مما يؤدي إلى إثارة حنقه .
12- سقوط هيبة المتحدثة لدى البعض .
13- تأثر الفتيات وهن إما أن يكرهن الزواج ويضيقن من مسئولياته أو أن ينزع الحياء منهن
14- تأثر الأطفال بما يسمعون وذلك أن البعض يخوض في الموضوع بحضرتهن وربما دفعهم ذلك لأمور سيئة .
أين التقوى .. وأين الحياء ؟ الشيخ محمد بن عبد الله الهبدان – إمام وخطيب جامع العز بن عبد السلام ومدرس العلوم الشرعية بثانوية الأندلس– اطلع على التحقيق وكان تعليقه كالآتي :
الحمد لله الذي خلق لنا من أنفسنا أزواجاً لنسكن إليها وجعل بيننا مودة ورحمة , أحمده حمد الشاكرين وأصلي وأسلم على خير البرية وأزكي البشرية صلاة وسلاماً دائمين ما دامت السموات والأرض أما بعد :

أرقام مفزعة ونسب مروعة وحقائق تدل على المستوى المتدني في أخص جوانب حياتنا الزوجية, سبعون بالمائة من النساء يرين انتشار الحديث في الأمور الخاصة بين الزوجين سواء كان ذلك تصريحاً أم تلميحاً !! وخمس وستون بالمائة منهن يرغبن في الخوض في مثل هذه الأحاديث ! ولم يقتصر الأمر على المجالس فقط , بل تعدى ذلك إلى أن تنقل الجمل الهابطة والعبارات الساقطة والتي يستحي الزوج أحياناً أن يقولها لزوجته .. من خلال الجوال ! فلا حول ولا قوة إلا بالله .. ماذا بقى من أسرار لم تفش .. وماذا بقي للإنسان من أخبار لم تبد .. كيف يليق بالمسلمة أن تخوض في الأحاديث الرخيصة ؟ كيف يليق بالعاقلة الرزان أن تنزل إلى مستوى الاستهتار والمجون والكلام التافه ؟ . أين الحياء الذي هو جمال المرأة ورونقها ؟! أين العفة التي هي بهاء الفتاة وحسنا ؟! أين مراقبة الله تعالى والخوف من عقابه ؟! فيعلم الله .. كم من المشاكل وقعت وكم من المصائب حلت وكم من الزيجات انفصلت بسبب هذه الأحاديث والأخبار التي تدور في فلك فراش الزوجية المصون من العزيز الجبار .. أيليق بالمسلمة التي عرفت عظم الوقت وأنه أثمن من أن يضع في مثل هذه الأعمال الوضيعة التي لا تصدر إلا عن الفارغين والفارغات والتافهين والتافهات . أي فخر يكون بكشف السوءات ؟ وقد قيل إنها سميت السوءة سوءة لأنه يسوء الإنسان كشفها .. والمرأة العاقلة تأبى كشف سوءتها فطرة وعقلاً مع ما جاء في الشرع من تأكيد ذلك فكيف يسوغ إبداؤها بالحديث عنها ,كأن السامع ينظر إليها؟

لابد للمسلمة أن تربأ بنفسها أن تكون من هذا النمط من الناس الذين وصفهم رسول الله ــ صلى الله عليه وسلم ــ بشر الناس في قوله :"إن من شر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم ينشر أحدهما سر صاحبه "رواه مسلم .

بل إفشاء هذه الأسرار قد يؤدي بالمرأة إلى النار كما روى الإمام أحمد في مسنده (353/3) عن جابر قال :"بينما نحن مع رسول الله ــصلى الله عليه وسلم ــفي صفوفنا في الصلاة ــصلاة الظهر أو العصرــ فإذا رسول الله ــ صلى الله عليه وسلم

ــ يتناول شيئاً ثم تأخر فتأخر الناس فلما قضى الصلاة قال له أبي بن كعب شيئاً صنعته في الصلاة لم نكن نصنعه ؟ قال : عرضت على الجنة بما فيها من الزهرة والنضرة فتناولت منها طبقاً من عنب لآتيكم به فحيل بيني وبينه ولو آتيتكم به لأكل منه من بين السماء والأرض لا ينقصونه شيئاً ثم عرضت على النار فلما وجدت سقمها – يعني حرها – تأخرت عنها وأكثر من رأيت فيها النساء اللاتي إن ائتمن أفشين وإن يسألن بخلن وإن يسألن الحفن" .وهل أعظم من أمانة فراش الزوجية والاحتفاظ بأخباره ومجرياته ؟ فلماذا تفتحين على نفسك باباً إلى النار ؟ هل تودين يا أخية أن تكوني من أهل النار .؟ يا أخية : تأملي قول رسول الله صلى الله عليه وسلم : "إن العبد ليتكلم بالكلمة من سخط الله لا يلقي لها بالاً يهوي بها في جهنم" رواه البخاري

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

هل يا ترى تلك الأحاديث التي تتحدث عن أسرار الزوجين الخاصة من رضى الله تعالى أم من سخطه ؟ هل إبداء أسرار فراش الزوجية يؤدي إلى النعيم أم إلى نار الجحيم ؟

إذن لماذا تسلكين هذا المسلك الذي نهايته مظلمة وخاتمته بائسة ؟.

يا أخية : قد تتصورين أن الكلام في مثل هذه القضايا الخاصة يجذب إليك الأنظار, ويلفت إليك الأبصار ؟ وأقول : ثم ماذا بعد ... ماذا بعد أن يسخط عليك العزيز الجبار .. ماذا بعد أن أغضبت الملك القهار .. ماذا لو رضي الخلق كلهم ورب الناس عليك ساخط ! كيف تحرصين على إرضاء من هو تراب بسخط الملك الوهاب ؟ عن عائشة ــ رضي الله عنها ــ أن رسول الله ــ صلى الله عليه وسلم ــ قال "من التمس رضى الله بسخط الناس رضي الله عنه وأرضى عنه الناس , ومن التمس رضى الناس بسخط الله سخط الله عليه وأسخط عليه الناس " رواه ابن حبان في صحيحه والترمذي وصححه الألباني في صحيح الجامع.

ثم اعلمي – يا رعاك الله – أن كل الذين يتناقلون هذه الأخبار وتلك المواقف والأسرار والتي تغضب الملك الجبار ستحاسبين أنت عليها لأن النبي ــ صلى الله عليه وسلم ــ يقول :"من سن في الإسلام سنة سيئة فعمل بها بعده كتب عليه مثل وزر من عمل بها ولا ينقص من أوزارهم شيء" رواه مسلم .

فهل أنت بحاجة إلى أن تحملين نفسك أوزار غيرك من الناس ؟ إذن التزمي وصية نبيك محمد ــ صلى الله عليه وسلم ــ حينما قال :"من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت" رواه مسلم .

أحكام إفشاء أسرار الزوجية ؟

بعد هذه الجولة الإيمانية بقي أن نتعرف على ما يجوز وما لا يجوز نقله من أخبار الحياة الزوجية فأقول وبالله التوفيق إفشاء أسرار الزوجية على أقسام :

القسم الأول : أن تكون هذه الأسرار فيما يتعلق بأمور الاستمتاع بين الزوجين ,ووصف التفاصيل الراجعة إلى الجماع وإفشاء ما يجري من المرأة من قول أو فعل حالة الوقع . فهذا الحديث فيها نوعين :

النوع الأول : إذا كان الحديث بلا حاجة فلا يجوز الكلام فيها في المجالس للحديثين السابقين . قال الإمام النووي رحمه الله في شرح صحيح مسلم " وفي هذا الحديث تحريم إفشاء الرجل ما يجري بينه وبين امرأته من أمور الاستمتاع ووصف تفاصيل ذلك وما يجري من المرأة فيه من قول أو فعل ونحوه" .

وقد مثل النبي ــ صلى الله عليه وسلم ــ الزوجين اللذين يتحدثان عن أسرار الفراش كمثل شيطان وشيطانة تلاقيا في طريق ماء فجامعها بمرأى من الناس , فعن أسماء بنت يزيد أنها كانت عند رسول الله ــ صلى الله عليه وسلم ــ والرجال والنساء قعود عنده فقال :"لعل رجلاً يقول ما يفعل بأهله , ولعل امرأة تخبر بما فعلت مع زوجها " فارم القوم – يعنى سكتوا ولم يجيبوا – فقلت : أي والله يا رسول الله , إنهن ليقلن وإنهم ليفعلون . قال : فلا تفعلوا فإنما ذلك مثلا الشيطان لقي شيطانة في طريق فغشيها والناس ينظرون " . فهذا نهي صريح عن كشف أسرار الفراش فكان هذا الكشف والإفشاء صورة جنسية معروضة في الطريق

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

والفتنة الشيطانية المعروضة في الطريق العام تتوق إليها النفوس الآثمة وتنفق في سبيل الحصول عليها الأموال الطائلة . كما أنها نوع من المجاهرة , وسبب لتجرؤ السفهاء وإماطة اللثام عن الحياء .
النوع الثاني : إن كان الحديث فيها لإثبات حق أو رفع ظلم كأن تكون أمام القاضي أو من اتفقا على أن يكون المصلح بينهما فتنكر المرأة نكاح الزوج لها وتدعي عليه العجز عن الجماع أو نحو ذلك فهذا لا بأس بالحديث فيه لما يلي :
- روى البخاري في صحيحه أن رجلاً ادعت عليه امرأته العنة فقال : والله يا رسول الله إني لأنقضها نقض الأديم ولكنها ناشز تريد رفاعة ولم ينكر عليه – صلى الله عليه وسلم – .- روى مسلم في صحيحه أن النبي – صلى الله عليه وسلم – قال لأبي طلحة "أعرستم الليلة".
القسم الثاني : إن كانت الأسرار فيما عدا ذلك فهو أيضاً على أنواع : النوع الأول : إن كان الحديث في وصف الأزواج خلقياً فلا يجوز لقول النبي –صلى الله عليه وسلم – : لا تباشر المرأة المرأة فتنعتها لزوجها كأنه ينظر إليها" رواه البخاري. والمحذور نفسه موجود عند النساء فإذا استغرقت المرأة في وصف زوجها وجماله وبهائه قد يحدث في نفوس الحاضرات ما لا تحمد عقباه من الحسد ونحوه .
النوع الثاني: إن كان الحديث في وصف الأزواج خلقياً فهو بين أمرين :
الأول: إن كان الحديث ذماً : كوصفه بالبخل أو الجهل أو الغلظة فهذا لا يجوز إلا إذا كان على سبيل الشكاية لمن يريد الإصلاح كالقاضي ونحوه لأنها من الغيبة والغيبة كما هو معلوم ذكرك أخاك بما يكره وهي محرمة
الثاني: إن كان الحديث مدحاً : فهذا على حسب المصلحة إن كان في الحديث عن صفاته منفعة فلا بأس وإلا فلا خوفاً من ترتب المفاسد فإن قال قائل : حديث أم زرع وكلام النسوة في أزواجهن فقد دار حديثين مدحاً وذماً في الأزواج والنبي – صلى الله عليه وسلم – لم ينكر ذلك مما يدل على جواز الحديث في مثل هذه الموضوعات ؟
والجواب من وجوه :
أولاً: أن الحديث جاء على هيئة الخبر , فالنبي صلى الله عليه وسلم كان يسمع ما تقول عائشة رضي الله عنها عن حال هؤلاء النسوة المجهولات وما دار بينهن من الحديث .
ثانياً: القاعدة تقول : لا غيبة لمجهول فالنساء لا يعرفن وكذا الأزواج لا يعرفون فهذا انتفى المحذور . ذكر النووي في شرح مسلم : قال "قال المازري : قال بعضهم: وفيه أن هؤلاء النسوة ذكر بعضهم أزواجهن بما يكره , ولم يكن ذلك غيبة لكونهم لا يعرفون بأعيانهم أو أسمائهم و وإنما الغيبة المحرمة أن يذكر إنساناً بعينه , أو جماعة بأعيانهم , قال المازري وإما يحتاج إلى هذا الاعتذار لو كان النبي صلى الله عليه وسلم سمع امرأة تغتاب زوجها , وهو مجهول فأقر على ذلك .. وأما هذه القضية فإنما حكتها عائشة عن نسوة مجهولات غائبات ,لكن لو وصفت اليوم امرأة زوجها بما يكرهه , وهو معروف عند السامعين كان غيبة محرمة فإن كان مجهولا لا يعرف بعد البحث فهذا لا حرج فيه عند بعضهم كما قدمنا

وأخيراً: لابد أن تعلم المرأة المسلمة أن حفظ السر بحد ذاته من الفضائل والكمالات ,وإفشاءه من المثالب والأخطاء والعيوب.

– يقول الماوردي في الاسترسال بإبداء السر دلائل على ثلاث أحوال مذمومة :

إحداها: ضيق الصدر وقلة الصبر حتى إنه لم يتسع للسر ولم يقدر على صبر , وقال الشاعر في ذلك :

إن المرء أفشى سره بلسانه .. ولا عليه غيره فهو أحمق

إذا ضاق صدر المرء عن سر نقدمه .. فصدر الذي يستودع السر أضيق

الثانية: الغفلة عن تحذر العقلاء , والسهو عن يقظة الأذكياء,وقال بعض الحكماء: انفرد بسرك ولا تودعه حازماً فيزل ولا جاهلاً فيخون .

الثالثة: ما ارتكبه من الغرر , واستعمله من الخطر , وقد قال بعض الحكماء : سرك من دمك فإذا تكلمت به فقد أرقته .

ولقد أدى إفشاء الحديث الذي أسره النبي ـ صلى الله عليه وسلم ـ إلى حفصة ونقلته إلى عائشة وما تبع ذلك من تآمر ومكايدات في بيت رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى اعتزال النبي صلى الله عليه وسلم نساءه شهراً من شدة موجدته عليهن وفي ذلك يقول الله تعالى "وإذا أسر النبي إلى بعض أزواجه حديثاً فلما نبأت به وأظهره الله عليه عرف بعضه وأعرض عن بعض فلما نبأها به قالت من أنبأك هذا قال نبأني العليم الخبير" التحريم 3 . ثم يواجه المرأتين بخطئهما ويدعوهما إلى التوبة لتعود قلوبهما إلى الله بعد أن بعدت عنه بما كان منهما وإلا فإن الله هو مولاه وجبريل وصالح المؤمنين والملائكة "إن تتوبا إلى الله فقد صغت قلوبكما وإن تظاهرا عليه فإن الله هو مولاه وجبريل وصالح المؤمنين والملائكة بعد ذلك ظهير" التحريم . إن في هذا الحادث لتوجيهاً بليغاً للمرأة المسلمة بقيمة حفظ سر زوجها وأثر هذا الحفظ في استقرار النفوس والضمائر والبيوت . فهل تعي ذلك نساؤنا ؟ أسال الله تعالى ذلك وأن يستر عوراتنا ويؤمن روعاتنا والله أعلم وصلي الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم

فن المساج بين الزوجين

ليلة مساج روعة مثيرة خاصة:

إليكم وصفة روعة تجننك انتي وزوجك وتدخلو بعدها اجواء راقية وبدون اي مشاكل ..وبتكون ليلة روعة لان الفكرة جديدة في طريقة تنفيذها وهي المساج بس بطريقة رومنسيةجداً مختلفة عن المساج المتعارف علية وتفضلوا موضوعي ..طبعا المساج بين الزوجين يختلف عن كل المساجات لان له لذه وطعم خيال ..
أختي الزوجه: قبل مايجي زوجك من برى البيت تكونين جهزتي له ذاك الطبخ اللي يفتح النفس ويكون شم ريحته من اول الشارع وتكونين اخذتي دش معتبر ولبستي لبس يغري اللي مايعرف الاغراء من وين خليه يشيل هدومه ويتعشى وبعد مايخلص قولي له .. يالله حبيبي للحمام خذ دش طبعا تكونين مجهزه له الحمام وحاطه فيه كل شي من شموع حوالين البانيوم ورود وفوط وشامبو للرأس ورغاوي للجسم مع معطرات وكل مستلزمات الدش ..بعد مايتروش تكونين جهزتي سرير بلاستيك تلاقينه يباع فى كل مكان مخصص للزيت والمساج وزيت بيبي جونسون اوي اي زيت ريحته حلوه للمساج وتخليه ينام بعد ماتشيلو كل ملابسكم ..وتخلينه ينام على ظهره وتجين تقعدين فوق رجوله ويكون ثقل جسمك على الفراش وتحطين بيدينك زيت ..وتبدين في مساج رقبته وصدره ويدينه وبطنه وفخوذه وباطن رجوله بعدها تخلينه ينام على بطنه وتمسجين رقبته وظهره ومؤخرته ورجوله ..بعدها تخلينه يمسج كل جسمك بس انتبهي امسكي نفسك لان المساج يجيب الرعشه على طول خليه ينام على ظهره وقومي مسجيه بجسمك وحركي صدرك على صدره وبطنه فخوذه بس انتبهي تعوريه ..بعدين اقلبيه على بطنه واقعدي فوقه ومسجي ظهره وخلي عضوك يحك على ظهره ومقعدته وفخوذه وبطريقة صعود ونزول روعة ..غيري من وضعه وخليه ينسدح على جنب ودخلي رجولك بين رجوله وعضوك يحك على فخوذه وركبته وبدلي للجهه الثانيه وبنفس الحركه ..بعدها خليه ينام على بطنه وسوي له الحركه اللى راح تجننه وماينساها طول عمره بعد ماينسدح على بطنه تدخلين انتي من تحته يعني تدخلين رجولك اول وتخلينه يرفع جسمه شوي بس وتدخلين باقي جسمك وتكون مؤخرتك تحك على عضوه بحركة صعود ونزول وهو مسترخي على صدره ويدينه ..بعدها تغيرين الحركه وتخلين صدرك يحك على مقعدته وظهره وترصين على حلماتك بعدها يجي دور الزوج وتنامين على بطنك وهو يحك جسمه وعضوه على كل جسمك رقبتك وصدرك وبطنك وفخوذك بطريقة طلوع ونزول ..طبعا بالزيت تكون الحركات روعه وخفيفه مره بعدها تتروشون ولو حبيتم تكملون شئ جميل في السرير اهلا وسهلا ولو ماحبيتم براحتكم .المهم تكونو جددتم في حياتكم الزوجية وعملتم ليلة ولا أروع ما راح تنسوها طيلة حياتكم .

طريقة عمل المساج:

التدليك أو (المساج باللغة الإنجليزيه) أحد أكثر التجاربِ المريحةِ للجسم في العالمِ ،فهي مستمده من كلمة اللمسِ.فهو حسّيُ يشعر فيه الشخص بالراحة و الاستجمام كما أنه يميل إلى أنْ يَكُونَ جنسي بكــل تأكيــد ، كما أنه يَحْلَّ "العقدَ" التي تَحْدثُ في العضلاتِ التي تُشدَّ من قبل عملَ أكثر من اللازمَ، يَحل الجــسمَ ويَجْعــلَ الجلدَ ناعمَ ومرنَ ، كمـــــا أنه يجعل زوجك يحبك بجنووون أكبر عند اتقانك لهذه العمليه لاتقولين صعبه .. صدقيييييني اقرأي هذه الخطوات البسيطه والصوور التعلميه حطيتهاا لكم عشان تستفيدوون اكثرر واكثرر.

<u>المعدات اللازمة لراحة و سهولة عمل المساج:</u>

– الزّيوت للاستعمال: شراء زيت لعمل المساج لسهولة الحركة ، او كريم و كمثال على ذلــك الزيــوت و الكريمات الخاصه بالأطفال. يوصى باستخدام زيت السّمسم لانه بارداً هو الانسب لعمل مساج منشط للجسم وملين للجلد ويعطي البشرة لمعاناً غير متوقعاً,البعض يفضل أستعمال زيت جوز الهند في الصّيف , بـسبب أثره البارد , الذي قد يكون أكثر رغبة , خصوصًا في جوّ أدفأ .



– الاستعداد: يصبّ زيت السمسم ااو اي زيت اخر في قدر و تسخينه على درجة حراره هادئه بحيــث نــه مايكون بااارد ولا حار جداا يعني دافى بعدين صبيه فى اناء حلوو مزين. النوذج التالي يبين الأماكن التي يجب عليك أن تقومي بالمساج فيها.,وتركزي عليها.



– كيف يعمل المدلّك: اولا تاكدي من دفء الزيت وبعد ذالك ضعي القليل من الزيت أو الكريم في راحة يديك او على المكان على المكان الذي ستقومين فيه بعمل المساج.

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

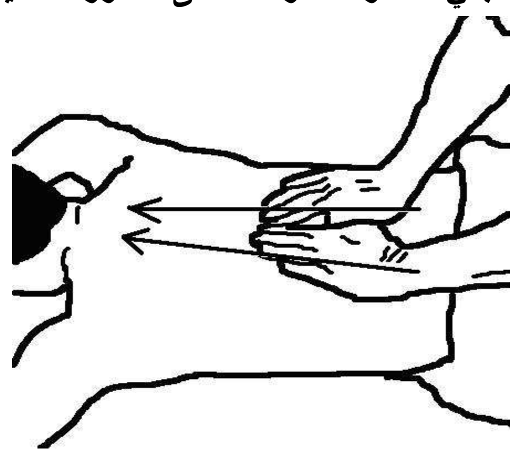
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

- خطوات عمل المساج بالطريقة الصحيحة :

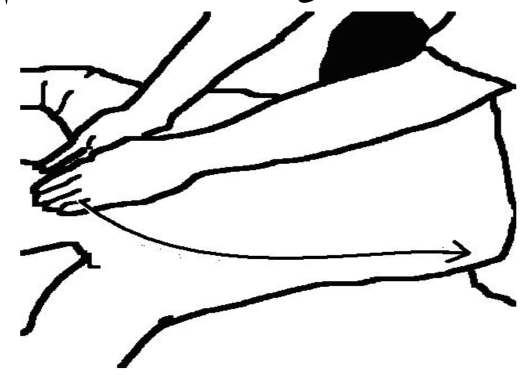
1- عند البدء عليك بجعل أصابعك تتبع حركة التدليك بشكل دائري حتى تضغط و تحرك الدم و يمشي فـــي باقي ارجاء الجسم..عند عملك للمساج لاتنسي توزعي لمسات يدك على جسمه و من الأفضل ان ينام الرجل على بطنه يجب ان تركزي على الظهر وتحت الرأس على رقبته والأكتاف و اسفل العمود الفقري و الأرجل.

الظهر:

اتبعي الخطوط الموضحة فى الصوره التالية:

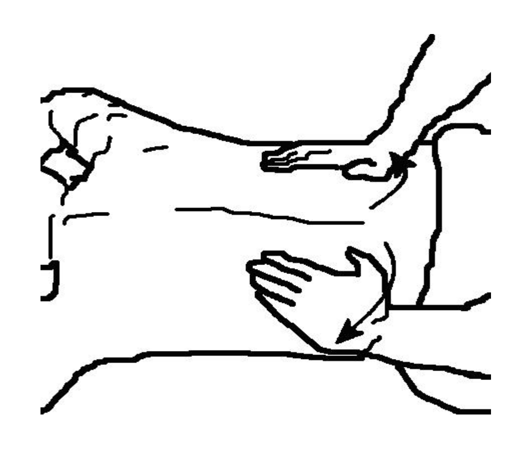


حركي يديك من الأسفل إلى الأعلى دققي في وضعية اليد كيف وضعها على الظهر وعقـــب حركـــي يـــديك بطريقه دائريه الى اسفل نفس الصوره رقم

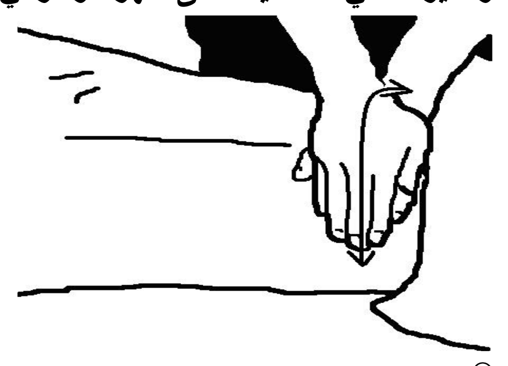


وبعد ذالك استخدمي فقط موخرره اليد كما توضح الصوره بالحركه الدائريه الى وسط الظهر

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

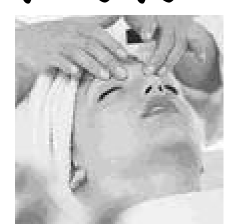


واخير ضعي ساعديك على ظهره وحركي يديك الى الامام والخلفك



الوجه:

كلنا نعلم مدى أهمية المساج للوجه، لكونه وسيلة من وسائل التجميل الضرورية فالتدليك ينشط الدورة الدموية ويقوي عضلات الوجه ويؤخر ظهور التجاعيد كماأنه يُعتبر وسيلة سريعة لتنظيف البشرة وزيادة نضارتها وصفائها.



عند عمل المساج ركزي على المواضع التاليه لانه العظلات فى ها المنطقه هي لي تحتاج الى المساج خليه يرقد على ظهره باسترخاء مع وضع رأسه على رجلك و دلكي رأسه بحنان و بحركه دائريه على جوانب الرأس و فوق الأنف ومن بين الحاجبين و من تحت الأذن و كذلك الجبهة.

الارجل والقدمين:

أشتهر الصينين اليابنين فى علاج العديد من الامراض عن طريق المساج لانهم يعرفون كل عضله فى القدم تودي الى جهاز معين فى الجسم يعني لو جفنا الصورة التاليه مكتوب با الانجليزي كل نقطه توصل لاي عضوو من الجسم الرئه القولون الاذن الاكتاف والمعده والكبد ....الخ

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب

hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

الصوره التاليه: راسمين اعضاء الجسم وبالضبط وين العظله ، يعتقد المختصون بهذا النوع من العــلاج أن كل عضو من أعضاء الجسم مرتبط بمنطقة مخصصة له عند القدمين وأن الضغط على أي منطقة من هــذه المناطق سينعكس**Reflex** على تلك الأعضاء ومن هنا جاءت تسميتها بالــرفلكسولوجي**Reflexoology** فلوتصورنا قدمنا على هيئة شخص فإن الرأس هو الأصبع الكبير والرئتين هما ما حول النتــوء المــستدير عند قاعدة الإبهام والكلية والمثانة في مشط القدمين أو سطحه الأعلى ...الخ أنظر الــصورة التوضــيحية لمناطق القدم والأعضاء المرتبطة بها، و هناك 10 مناطق أو خطوط عامودية تبدأ من القدمين صعوداً إلــى الرأس وانتهاء عند اليدين وبما أن جميع أعضاء الجسم ترتبط فيما بينهما بطاقة تسري في تلك الخطوط أو المناطق لذا فإن ضغط أو تدليك مناطق معينة على القدم سيؤدي إلى تحرير الطاقة المكبلــة ممــا يــسرع ويشجع عملية الشفاء



ويفضل تشترين الاداة التاليه اتذكر جفتها فى القريه العالميه فى القرية التايلنديــه ب 5 او 10ريــال فقــط وكانو يبيعون ادوات المساج للانف واتذكر فى محل(البودي شوب) عندهم زيت وادوات المساج



تدليك القدم ..اوالمساج يساعدك على تقليل الضغط والتوتر و يساعد على تدفق الدم بصورة طبيعية ويعطيك شعور بالراحة والاسترخاء ليس للقدم فقط وانما ينعكس على الجسم كله ويمكن عمله في اي وقت وهذه خطوات بسيطه يمكن اتباعها لعمل مساج للقدم كل ماعليك هو الجلوس في مقعد مريح او سرير ووضع القدم على وسادة كبيرة والاستعدام لمساج رائع ويمكنك استعمال فوطة او قطعة قماش كبيرة تحت القدم حتى لا ينسكب الزيت او الكريم المستعمل في عملية التدليك على السرير او الكرسي وقبل البدء في عملية التدليك ابدء بتدليك بسيط بالزيت او الكريم كعملية تسخين وتطرية للجلد

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

خطوات تدليك القدمين: ولنبدأ الخطوات باتباع الخطوات التالية كما في الصور مع تمنياتي لكم بالراحة:

الخطوه الاولى:

باستخام كلتا اليدين يتم التدليك باستخدام اطراف اصابع اليد ونقوم بتدليك مشط القدم باتجاه اصابع القدم ....مع محاوله تحريك مقدمة القدم لاعلى ولاسفل



الخطوه الثانيه :

تدلك مقدمة القدم باليد كلها للتحكم فيها ....و التدليك يتم بحركه دائريه لليمين ثم لليسار



الخطوه الثالثه:

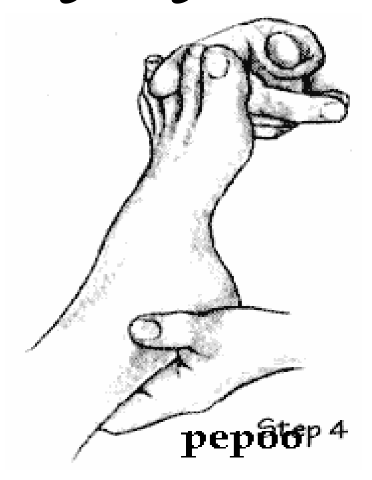
الضغط على اعلى بطن القدم باصابع الابهام لان هذه المنطقه يتركز فيها الالم وتدليك هذه المنطقـــه يعمـــل على
ازالة التوتر والالم مع الحركه لاعلى و لاسفل



الخطوه الرابعه :

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

فى هذه الخطوه نتجه الى اصابع القدم..... التى تؤلم احيانا من الضغط بالحذاء والتدليك يتم بين اصابع القدم بخفه ورقه حتى تسترخى وتخف الالم مع بقاء القدم مرفوعه



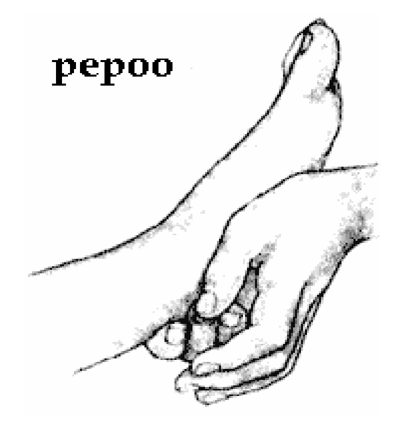
الخطوه الخامسه :

فى هذه المرحله نجعل القدم مسترخيه لاسفل ثم نقوم بتدليك اصابع القدم واحد تلو الاخر علـــى ان نحـــرك اصبع القدم فى كل التجاهات لكن برفق وهذه الخطوه ستجعلك اختى فى غاية الراحه والاسترخاء..... حيـــث تشعرين بزوال اى الم فى الجسم



الخطوه الاخيره :

وفى النهايه اختى نصل لمنطقة الكعـــب التـــى يتركـــز عليهـــا القـــدم و المؤلمـــه احيانـــا فـــى المـــشى وفى هذه المره لن نستخدم اصابع اليد فى التدليك لكن لضمان الاسترخاء وزوال الالم فاننا نستخدم بـــاطن اليد ونقوم بالتدليك برفق وخفه لكعب القدم وذلك من اسفل القدم للامام ثم للخلف مع تدليك المناطق الجانبيه للكعب المفصل))) الأنكل(((



مميزات التدليك :

يهدف إلى إطلاقَ الإجهادِ والتقرّحِ العضليِ، بالإضافة إلى تَرْبِية وإرخاءِ الجسمِ والعقلِ.

2- أما التدليك العميقِ، فهو علاج عصبي عضلي .

3- وعند دلّكْ المعدةَ تُصبحُ جيدةً بالتدليك الخلفي فهو يقوم على تخفيف عسرَ الهضم.

و يساعد على ذلك قيامك بحركةً دائريه بإتجاه عقرب الساعةَ .

- طرق على الزوجة أن لا تتبعها عند عمل المساج:

1- التدليك على طول العمود الفقري

2- التدليك على الكدماتِ، أو الجروح ِ، أو عروق دوالية طرية فعند الضغط على هذه الأماكن قد تَجْعلينَها بالمساج أسوأ!

3- وعند دفع الدمّ عليك دفعه بشكل جانبي من القلب و العمل مَعه، لَيسَ ضدّه.

الكتف واليدين:

ايضا عند وضع اليدين على الكتف او الظهر استخدمي اسلوب الصفع او الضرب الخفيف عليه و من فوائدها توزيع الدم بشكل متوازن في الجسم و كل هذه الطرق تشعر الشخص بالارتياح..و الخمول والضرب يكون خفيف...وكذلك لا تنسي الضغط على عظام الكتف و اليدين ، أما من الناحية الجنس فهو ينشطه

كتفاك متشنجتان:

اشبكي يديك، واضعة اليد اليمنى خلف الكتف اليسرى واليد اليسرى خلف الكتف اليمنى. توَجَّه اطراف الاصابع نحو العمود الفقري. اضغطي بهدوء، ولكن بقوة. ثم كرري الحركة على اعلى الظهر والكتفين

من انواع للمساج:

- مساج كلاسيكي: تدليك يدوي بمستحضرات المساج لتحسين الدورة الدموية، و تنشيط تغذية الأنسجة بالمواد الحيوية و الأكسجين، استرخاء العضلات تحت الجلد، و تخليص الجسم من السموم بشكل أسرع.

- مساج الرد الانعكاسي: يساهم في التغيرات العكسية لأمراض الأعضاء الداخلية، الجهاز الحركي و العمود الفقريز

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

– مساج تحت الماء: يدلك الجسم في حوض (الاستحمام) الحمام بواسطة تيار مائي. يريح العضلات، تغذية الجلد و تحت الجلد، ينشط حركة المفاصل.

مشاكل لها علاج

وصفات لتقوية الممارسة الجنسية:

اخوانى وأخواتى هناك بعض الوصفات الطبيعيه تفيد لتقوية الجنس و للمصابين بالعجز الجنسى والــضعف الجنسي تلك الوصفات لها مفعول السحر للقيام بالممارسة الجنسية على اكمل وجــه وبأفــضل هأبــدا اولا بتعريف كل من العجز الجنسى والضعف الجنسى:

العجز الجنسي "العنة": هو عدم القدرة على الانتصاب، أو عدم القدرة على .الاحتفاظ بالانتصاب فترة كافيــة لعمل لقاء جنسي ناجح

الضعف الجنسي: فيقصد به عادة قلة عدد المرات التي يستطيع فيها الشخص أداء

جماع كامل وطول الفترة الزمنية بين كل جماع وآخر بمدة قد تصل إلى عدة .أشهر، وقد يطلق على العنــة اسم الضعف الجنسي والبرود الجنسي هو عدم استجابة الشخص ــ سواء الــزوج أو الزوجــة ــ للإثــارة الجنسية عند الجماع بدرجة كافية، وقلة الرغبة في أداء العملية الجنسية أو .النفور منها كلية

وجميع ما سبق يختلف عن العقم الذي يعرف بأنه عدم القدرة على الإنجاب بعد .مرور عـــام علـــى إتمـــام لقاءات جنسية منتظمة*ومن الوصفات التي قد تساعد في التخلص من الــضعف الجنـــسي والتـــي تعتبـــر منشطات طبيعية ليس لها أضرار جانبية

واحد جرام من غذاء ملكات النحل مع أربعة جرام من من حبة البركة المطحونة للتو مع ثلاثة جـــرام مـــن بودر نبات الجنسنج الأصلي مع ملعقة عسل سدر غير مغشوش يضاف إلى كوب من الماء ويحرك الخلـــيط حتى يذوب ثم يشرب على الريق يومياً الأولى نفس المقادير السابقة مع استبدال الماء بحليب الناقة الثانية اثنين جرام جنسنج ملعقة عسل سدر أربعة جرام حبوب اللقاح تخلط مع مغلي الزنجبيل بعد أن يبـــرد ثـــم تشرب مرتين يومياً الثالثة وأليك بعض ما قيل في الأعشاب التي تساعد على التخلص من الضعف الجنسي:

ـ المسك: يستعمل المسك لتنشيط القوى الحيوية والتناسلية

ـ الثوم: يفيد الثوم في تقوية القدرة الجنسية

ـ البصل: للبصل تأثير هرموني ذكري يشبه الهرمون الطبيعي، لذا فإن أكله يزيد من المني

ـ القمح: إذا طبخ القمح باللبن والمكسرات والعسل فإنه يصبح مقويا للطاقة الجنسية

ـ الموز: الموز يقوي أعضاء الإخصاب لاحتوائه على فيتامين هـ

ـ الزنجبيل: يستخدم الزنجبيل كمقو للطاقة الجنسية

ـ حبة البركة: تحتوي حبة البركة (الحبة السوداء) على هرمونات جنسية قوية ومنشطة ومخصبة

ـ التمر: التمر غني بالفوسفور، وهو الغذاء المفضل لخلايا الدماغ والخلايا التناسلية، ومفيـــد للمـــصابين بالإنهاك الجنسي

ـ الحلبة: مغلي بذور الحلبة مدفئ للكلى والأعضاء التناسلية

ـ الحمص: من الأغذية المعروفة منذ زمن بعيد لعلاج الضعف الجنسي. ويمكن أن يؤكل أو أن ينقـــع مـــن المساء إلى الصباح ثم يشرب النقيع قدر كوب، ويمكن إضافة العسل إليه

ـ التوت: ورق التوت يزيد من وزن الحويصلة المنوية، مما يعني أن له تأثيرا هرمونيا ذكريا

ـ الصنوبر: الصنوبر يزيد في المني

ـ أكل الكابوريا والإستاكوزا والجمبري من المقويات

ـ البقدونس: البقدونس يعجل الشفاء من السيلان عند النساء

ـ الشبت: يعالج الشبت الأورام في الأعضاء التناسلية بتكميدها بمغلي الحبوب

ـ البصل: أكل البصل مقو معروف للطاقة الجنسية. وينصح بأن يؤخذ بصل أبيض (لـون قـشره أبـيض كاللبن) ويقطع قدر ما يستطيع الرجل أن يأكله ثم يقلى في زيت الزيتون، ثم يضاف عليه سبع بيضات بلدي ويذر عليه قليل من الملح ثم يوضع على النار كالعجة ويؤكل.

ـ الهندباء: شرب الهندباء كالشاي المحلى بالعسل مفيد لتقوية الطاقة الجنسية

ـ الجزر والكرفس: عصير الجزر بالكرفس والعسل منشط جنسي. كذلك ينصح بأن تقطع عـروش الجـزر الخضراء ثم تضرب في الخلاط مع ثلاث بيضات وملعقة عسل ويشرب

ـ لبن النوق: يشرب لبن النوق المحلى بالعسل فإنه غاية في القوة

ـ اليقطين: يستخدم اليقطين في علاج العجز الجنسي

ـ آذريون الحدائق: يستعمل مستحلب الأزهار في معالجة الضعف الجنسي عند الذكور، وذلك لاحتوائه على هرمون جنسي

ـ العود: زيت العود مهيج جنسي خاصة إذا مزج بزيت الكهرمان

ـ الجوز: تستخدم صبغة قشرة الجوز الخضراء لمعالجة ضعف القدرة الجنسية عند الذكور، وتعمل الصبغة بإضافة 125 سم3 من الكحول المركز (95%) إلى عشرين جراما من قشر الجوز الأخـضر فـي زجاجـة محكمة السد، ووضع الزجاجة لمدة أسبوعين في الشمس مع خضها يوميا وتصفيتها وحفظها للاسـتعمال، ويعطى من الصبغة خمس نقط في المساء فقط على قطعة من السكر أو في فنجان صغير من الماء، ويستمر على ذلك لمدة بضعة شهور

ـ جوز الطيب: زيت جوز الطيب منبه جنسي قوي، ولكن يحذر من إدمانه حتى لا يعتمد عليه الجسم كليـة مما قد يؤدي إلى ضعف دائم

ـ زيت الزعفران: مفيد لحالات الضعف الجنسي، وذلك لأنه يعمل كمقو للجهاز العصبي المركزي

ـ عرق الحلاوة: يستعمل مع مشتقات الزئبق في علاج الزهري

ـ التفاح: شراب التفاح الخالي من الكحول يعالج الضعف الجنسي

ـ الكاكاو: يضاف مسحوق الكاكاو إلى الماء الغلي مع الحليب ويشرب كغذاء مقو ومنشط

ـ القرع والخيار والشمام: تؤخذ كميات متعددة من البذور وتقشر وتدق وتذاب في السكر، وتؤخـذ ثـلاث ملاعق كل يوم. كما يستخدم مستحلب بذور القرع لمعالجة تضخم البروستاتا عند كبار السن وما ينتج عنه من اضطرابات في التبول، ويعمل المستحلب من مقدار حفنة من البذور الطازجة تنزع عنها قشورها وتدق لهرسها قليلا، ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة فنجان واحد لكل 20 جراما من البـذور، وبعد انتظار عدة دقائق يحلى بالسكر ويشرب ساخنا

ـ بذر الكتان: يستعمل مغلي بذر الكتان في تسكين الآلام الناتجة عن التهاب البروستاتا؛ وذلك بشرب فنجان أو فنجانين من مغلي بذر الكتان في اليوم بجرعات صغيرة>

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

* يؤخذ البصل ويسحق ليعصر ماؤه ثم يضاف قليل من هذا العصير مع عسل النحل ويمزجان معا ثم يوضع المزيج على نار هادئة حتى يتبخر ماء البصل ويبقى العسل الذي ينزل من على النار ليبرد ويوضع لوقت الحاجة وعند الاستعمال: تؤخذ أوقية من هذا العسل وتمزج مع ثلاث أوقيات من ماء قد نقع فيه الحمص يوما وليلة ثم شرب من هذا المزيج ليلا قبل النوم يقوى الانتصاب عند الرجل ويزيد من قواه الجنسية..

* المداومة على أكل صفار البيض على الريق يقوى الجماع أما إذا أكل صفار البيض مع البصل المدقوق فإنه يزيد من القوة الجنسية بدرجة مدهشة..

* إذا أخذ من البيض لدر ما يشبع الرجل ثم يوضع فى طاجن ويوضع عليه سمن بلدي أو زبده ويغلى مع البيض حتى يستوى البيض فى السمن ثم يوضع فوقه ما يغمره من عسل النحل وبخلطه ببعضه ولأكل بقليل من الخبز حتى الشبع فإنه جيد جدا لزيادة القوى الجنسية . .

* شرب كأس من عسل النحل عند النوم بالإضافة إلى أكل 20 حبة من اللوز ومائة حبه من الصنوبر والمداومة على ذلك على مدار ثلاثة أيام وليال فإنه يظهر قوى جنسية مدهشة . .

* إذا دق بذر الكرفس ونخل مما علق به ثم خلط بعد ذلك بسكر أبيض ومزج الجميع بسمن بقرى وشرب منه ثلاثة أيام فإنه يزيد من القوى الجنسية . .

* وصفه لتقوية الجماع . . أن تأخذ القرنفل وزن درهم ثم يسحق ناعما ويوضع في الحليب ويشرب على الريق صباحا فإنه جيد لزيادة قوة الرجل الجنسية . .

* يؤخذ الحمص وينقع فى ماء الجرجير حتى يربو (ينفش) . . ويجفف ويغلى بسمن بلدي على نار هادئة ويؤخذ منه 5أجزاء ومن بذر الجرجير وحب الصنيبر من كل واحد 3 أجزاء وتجمع هذه مسحوقة منخولة وتعجن بعسل نحل ويلقى عليه وهو ساخن دارصينى – موجود عند العطارين – وقرفة وقرنفل ومستكة من كل واحد جزء ويخلط خلطا جيدا ويرفع ليشرب منه مقدار جزئين بالماء الساخن عند اللزوم . .

* يؤخذ ماء البصل المعصور وماء الجرجير مع السمن وعسل النحل كله أجزاء متساوية تجمع وتترك فى الشمس حتى تغلظ بعد أن يضرب بعضها ببعض (يمكن وضعها على نار هادئة للحصول على الأثر نفسه) .. وعندما تخلط جيدا يشرب منها أوقيتان كل يوم فانه أبلغ ما يكون للجماع ..

* يؤخذ بذركرفس درهمين ومثله سكر يخلط بالسمن ويستعمل 3 أيام متتالية فإنه جيد للجماع . . كما أن أكل رأسين من الكرفس يوميا ولمدد طويلة يفيد جدا للجماع ..

*يوضع صفارسبع بيضات فى أناء نظيف ويفرغ عليه عسل أسود ومثله زبد بقرى وبوضع الجميع على النار ويحرك حتى ينعقد البيض ويؤكل بالخبز فإنه يزيد القوة الجنسية ..

* يؤخذ من لحم الضأن مقدار جزئين ومن البصل جزء ويقلى بدهنه ويرمى فيه دار صينى ثم يطبخ جيدا حتى يستوي ثم يؤكل فإنه نافع للقوى الجنسية . .

* يؤخذ من لبن الماعز ويصب عليه رطل ماء ثم يطبخ حتى يذهب الماء ويبقى اللبن ثم يجعل عليه ملعقتان من سمن بقرى وملعقتان من عسل نحل ويشرب منه ثلاثة أيام متوالية ويؤكل على أثره الجوز كما يشرب مع الجوز من لبن الأبل (الجمال) .. كل يوم ويستمر ذلك لمدة 20 يوما متتالية .

بقوة الفياقر !!

زيت السمسم اثبتت الدراسات انه يرفع القدرة الجنسيه بما يعادل قوة الفياقرا يعني (اتصبح وتمسى فيه)

خلطة طبيعية لزيادة الرغبة الجنسية:

يشتكي الكثير منكم البرود وقلة الرغبة وسمعت عن الخلطة من وحدة سودانية زوجها طبيب اعشاب صراحة روعة ونتائجها مذهلة وهي عبارة عن مواد طبيعية وباين من مكوناتها انا مفيدة وتزيد الطاقه حتى انها قالت لي انا ممتازة للاطفال تنشطهم المهم بالخلاط (كاسين حليب طازج *كاس طحنية حقة الفطور *كاس زبيب مغسول *)

يخلطون كوويس يشرب كاس بالصباح وكاس بالليل .

لعلاج البرود والشبق وتضييق وتطهير المهبل:

هذة الوصفات نتمنى أن تكون مفيدة لكم والتطبيق لابد من إحضار حقن مهبليةمن الصيدلية واستخدام بالوصفات ماء دافى (فاتر) وليس بارد وعملها كدش مهبلي

1) لعلاج برود المراة: استخدام حقن مضاف إليها مل معلقةاو معلقتين من ملح الطعام العادي على الماء وهذا المحلول يفيد في أشياء كثيرة إذا يحث الغشاء المخاطي المهبلي وينشطة ويزيد الدورة الدموية فية ويزيد الحساسية الجنسية للمراة وبخاصة اللواتي يشكو أزواجهن من برودهن الجنسي ويجب ألا تزيد عن معلقتين لان الزيادة تتعب الغشاء وتسبب لة الاحتقان وإذا شعرت المراة بوجود حكة أو احمرار فيجب أن تتوقف عن الاستعمال فورا

2) لعلاج الشبق اى تخفيف حدة الشعور الجنسي للمراة: يستخدم منقوع زهرة البابونج ويفضل أن يكون البابونج منقوعا لمدة 24 ساعة وتستخدم كدش مهبلي بالحقن فان للبابونج مفعول قوى مسكن ومهدى بعكس محلول الملح السابق وهى أيضا تفيد في اللواتي اضطرتهن الظروف للابتعاد عن أزواجهن بسبب السفر أو لاى سبب أخر.

3) لعلاج سيلانات مخاطية غزيرة: فان حقنة أساسها الخل تفيد فيضاف مل معلقة كبيرة من الخل إلى لتر ماء فاتر فيكون تأثير هذة الحقنة شبيها بتأثير السوائل الحمضية الموجودة في المهبل

4) لعلاج ضيق المهبل: يستخدم حقنة أساسها الشبة وهذة الحقنة لا ضرر منها بل لا مثيل لها على الإطلاق في تضييق الفرج ويدوم مفعولها أكثر من ساعة ولكنها تصبح ضارة إذا تكرر تعاطيها كثيرا ويجب الحذر من الإكثار من الشبةاذا يكفى معلقة صغيرة فقط على الماء أما إذا ذادت الكمية عن ذلك فان المهبل يضيق

إلى حد يودى إلى حدوث تسلخات وخدوش فية عند العاشرة الجنسية بصورة تفقد المراة لذتها ويفضل أيضا استخدام مغلي أوراق الجوز فهي تودي إلى تضييق المهبل وتجفيف سيلاناتة دون أن توذية

– استخدام مغلي مطحون قشر الرمان كدش مهبلي قبل الجماع بربع ساعه جربوه وادعولي ولكن ارجو عدم استخدام الاعشاب بدون التأكد من انها نظيفه بس يرجى التأكد من كميته وعدم استخدامه بكثره وكل شي له مقدار ومعيار ارجو عدم اعتماد تجربة زوجة ما كمعيار لجميع المتزوجات لان المنطقه هذيك عالمها غيــر ولها سوائلها الخاصه ولها امراضها الخاصه كفى الله الجميع الشر, ولها بكتيرياتها الخاصه التـــي خلقــت لتعيش هناك وليست دخيلة على المنطقة تلك الا مانتج منها عن مرض منقول او غيـــره مـــرة اخـــرى و وتقضى على جميع الالتهابات لان قشر الرمان بة مواد قاتلة للبكتريا والفيروسات الضارة.

5) لعلاج سيلانات المهبل: إن جميع المواد المطهرة ضارة بالسائل المهبلـــي ولا يجـــوز اســـتعمالها إلا إذا تغلبت الجراثيم على المهبل ودليل ذلك تصاعد روائح نتنة من الفرج وتلون السائل بلون اصفر مائـــل إلـــى الخضرة وعندها تتوجب استشارة الطبيب الذي يتولى اختيارالمادة المطهرة اللازمة وفق الحالة المعروضـــة علية ويوجد مادة مطهرة في الصيدليات يمكن استخدامها بدون مراجعة الطبيب وهى برمنغنات دوبوتـــاس وهى رخيصة الثمن وتكفى خمسة غرامات منها للاستعمال طول العام وهى لونها بنفـــسجي علـــى شـــكل بلورات فتوضع بلورتان أو ثلاثة على كاس ماء فاتر فتذوب حتى يصبح لون الماء بنفسجيا وعندها يضاف الماء إلى الحقنة لاستخدامة كدش مهبلي ولابد من التأكد من ذوبان البلورات في الماء ولا اثر لها خوفا من عدم انحلالها فية وترسبها في أسفلة ثم ولوجها في المهبل دون انحلال وتوثر علية.

ملاحظة: لا يجوز إجراء الحقن المهبلية في أيام الدورة الشهرية لان عنق الرحم يكـــون آنـــذاك متوســـعا والأوعية الدموية منتفخة مما يجعلها تتقبل الجراثيم الداخلة مع الحقنة بسهولة وسرعة ولا مانع مـــن أن تجرى الحامل الحقن المهبلية يوميا لان الحمل يزيد من مفرزاتها وليس هناك خوف من دخول المـــاء إلـــى الرحم أو تهديدة للجنين على أن تكون حرارة الماء مماثلة لحرارة الجسم اى دافئة ويجب إيقاف هذة الحقن حتما قبل موعد الوضع بستة أسابيع لان الحقن توقف عمل السائل المهبلي الذىتزيد الطبيعة فـــي أفـــرازة لمكافحة الجراثيم ووقاية المراة من حمة النفاس.

ملف شامل لجميع وصفات تضييق المهبل:

أولا: ما هي الأسباب التي تؤدي لتوسع المهبل؟

كثرة شرب الماء وخاصة في فترة الدورة ومع الأكل وخاصة الماء البارد وجميع السوائل الباردة..

ــ الجوع في فترة الدورة أو النفاس أو بعد الإسقاط..

ــ لابد من الاهتمام بتناول الوجبات كاملة..وحتى بين الوجبات..لابد من تناول وجبات خفيفة (الريجيم أثناء الدورة النفاس ممنوع)..

– التخمة(كثرة الأكل)في فترة الدورة أو النفاس أو بعد الإسقاط..

- التعرض لتيار هوائي في نفس الفترات..
- إطالة مدة الجلوس في الحمام أكرمكن الله..
- إهمال نظافة المنطقة وعدم الاهتمام بتجفيفها ولبس الملابس الداخلية الغير طبيعية حيث ان القطن هو الأنسب والأفضل..وسبب أخر وهو الملابس الداخلية الضيقة..
- بعض المأكولات مثل الملوخية..البامية..البصل الأخضر..البطيخ والشمام..الطماطم..
- المشروبات الباردة..والايس كريم..المشروبات الغازية..جميع المشروبات المصنعة والمعلبة..
- المأكولات المعلبة والمصنعة..
- الحمضيات وخاصة الليمون..الموز..
- استخدام الدش المهبلي..
- تعريض القدمين للبرد والمشي بدون حذاء..حيث يفضل في فترة الدورة لبس جوارب..
- حمل او دفع الأجسام الثقيلة..
- كثرة الاستحمام..حيث يفضل الاستحمام مرتين فقط أو حتى مرة في الأسبوع..وباقي الأيام ممكن مسح مناطق الجسم الأخرى بفوطه مبلولة..لا تغسلي رأسك أو شعرك..ولا المنطقة اسفل السرة..واكتفي بالوضوء السريع..
- لا تستخدمي الا الفوط المصنوعة من مواد طبيعية(القطن)..وابتعدي عن الانسجة المصنعة..

ثانيا : الوصفات المفيدة لهذه الحالة:

ـ يوجد شبه انونيسيه تباع عند العطار ب 50 ريال على شكل قطعه طويله تفيد بالتضييق.

ـ أخواتي لكم عندي خلطة عجيبة ومجربة للتضييق المهبل وخاصة بعد الولادة أو بعد كل دورة شهرية تسوينها وهي(مرة+ ملح خشن + قرض هذا بتلقينه عند العطارين +وقشر الرمان وهذه كلها تقومين بغليها في ماء الين تصير لونها غامق تأخذينها وتحطينها بالثلاجة وكل يوم تأخذين مقداركوب وتتغسلين فيها من الأسفل والأفضل تتجلسين في شي وتتنقعين فيه .

ـ المستكاء يؤخذ النوع الممتاز منه ويطحن ويؤخذ مقدار ربع ملعقة اكل وتوضع في فنجان قهوة ونضيف عليها زيت الزيتون او زيت السمسم وتشرب على الصباح قبل الافطار بربع او نصف ساعة وكذلك بعد الجماع.

ـ يؤخذ المستكا ناعم ويخلط مع زيت زيتون او سمسم يكون دافئ اي مسخن على نار ويدهن به فتحة المهبل من الداخل بإدخال الزيت داخله بواسطة الاصبع ودهن كامل الفرج من الخارج هذه الطريقة تضيق وتعطي رائحة زكية تدوم طويلاً .

ـ الاسترخاء في الماء البارد المالح يضيق المهبل ويجب أن يكون الملح خشن كذلك يقال ان عشبة اللافندر او الخزامى مفيدة و مجربه ومستخدمه خصوصا من المغربيات ولكن لم يذكر طريقة استخدامها.

ـ خذي فنجال من كل الآتي(قشر رمان مطحون , فلفل أسود , جن**يل , قرفه , قرنفل وكلهـا مطحونـة واخلطيها وخذي ملعقة على الريق (سفوف)).

ـ في إصبع يسمونه الإصبع الصيني يضيق المهبل شكله زي اصبع الشمع تحطيه داخل المهبل لمدة دقيقة أو اثنين بس تراه ممنوع ما ينباع علني وغير مرخص.

ـ بذره المنجى خذيها وجففيها بعدين ا**ريها خذي الي جواها بعدين اطحنيها وحطي شويه على اطـراف المهبل قبل المعاشره بنصف ساعه واحفضي الي يبقى باالفريز مره ممتازه .

ـ فيه خلطة قشر فاكهة الرمان مع زهرة البابونج تدق حتى تصير بودرة تخلط بكمية متـساوية و تـدلك بالمهبل.

ـ تجمعين نوى التمر وتغسلينه زين وتجففينه وتتركينه يومين في مكان جيد التهويه وبعدين تحمصينه زين على نار هاديه لمدة ساعة او ساعتين... الين يستوي وبعدها اطحنية وحطيه بعلبه .. واخر يـومين مـن الدورة خذي ملعقه على الريق مع حليب دافي او مويه دافيه واشربيه الطعم ولا احلى .. والنتيجه مضمونه

ـ يؤخذ المردود مرتين باليوم طوال فترة الدورة الشهرية أو طوال فترة النفاس..ملعقة كبيرة مـع كـأس حليب.

ـ الحلبه .. في أول يومين في الدورة..والعشر الايام او العشرين الأولى فقط من فترة النفاس..

ـ المره.. في أخر أيام الدورة و أخر أيام النفاس تتحمل بها المرأة(قطعة صغيرة)..وكذلك الزنجبيل.. مثـل المرة..

ـ شرب شاي اليانسون أيام الدورة..والنفاس..

ـ شرب شاي القرفة أيام الدورة.. والنفاس..

ـ سف ملعقة من الكمون في فترة الدورة.. والنفاس..

ـ خلطة تستخدم في أول ثلاث أيام من الدورة..أو 20 يوم من فترة النفاس(نصف ك حبة سوداء+ فنجـان قهوة +حبة حلوة+ ملعقة ك قرنفل اخلطيها وتناولي ملعقتين منها على الريق مع حليب..).

ـ تناولي تمر ولا تكثري اجعليها 7 تمرات في الصباح و7 في المساء..ويفضل يضاف إليه بعـض حبـات الرشاد..

شاي الأعشاب..يتم تناوله في فترة الصباح والعصر ويتكون من(ميرميه+ أعـواد شـيح+ كمـون+حبـه سوداء+قيصوم+قشرقهوه+نونخه+دارسين+يانسون اخلطيها بكميات متساوية أو ما يتوفر منها عندك..).

ـ بعد تناولك للغداء بنصف ساعة تناولي هذا المشروب: ملعقة كبيرة عنزروت+ ملعقة صغيره مره+ قليل من محلب أضيفيه لكاس من الماء..صفية واشربيه..

ـ غسول لمنطقة المهبل(ارطا وملح و ماء تطبخ او توضع في الشمس ثم يتم تصفيها ويتم الاغتسال بهـا يوميا.).

مع تحيات: أبو مالك وأبو معاذ أبناء بن حازب
hazeb2007@gmail.com أو hazeb2007@yahoo.com أو hazeb2007@hotmail.com

ـ تحاميل مهبلية للمتزوجات فقط: اطحني مقدار ملعقة ك مره و قليل من المحلب و قليل من الملح الخشن واعجنيه بعسل طبيعي ان وجد كل ليله ضعي تحميله واحدة صغيره بحجم نوى التمر (اصنعي كميه تكفي نفاسكاو حيضك).

ـ بالنسبة للأيام الثلاثة الأخيرة من الدورة أو ال20 الأخيرة من النفاس: خذي الدواء التالي على الريق2 ملعقة كبيرة مع شاهي الأعشاب السابق اطحني(كوب حبة سوداء و ملعقة ك قرنفل و ملعقة ك دارسين وملعقة ك فلفل اسود و ملعقة ص محلب و فنجان قهوة كمون و ملعقة ك نونخة و فنجان قهوة صغير حبة حلوة)

-أستخدمي الكبو..متوفر عند العطارين..(بإمكانك في غير فترة النفاس استخدام هذا العلاج السابق ذكره لمدة 40 يوم وبإمكان الاستحمام وغسل المنطقة بشكل عادي قد تلاحظين في البداية خروج الكثير من السوائل أو الأصوات لا تقلقي لان هذا شي طبيعي .(حمام الحوض الساخن..هام للنساء.."Hip" bath] يقضي على الروائح والإفرازات المهبلية مفيد في كثير من الأمراض النسائية الخاصة بالجهاز التناسلي والآم الدورة.. نحتاج لزنجبيل طازج وعند عدم توفره نستخدم زنجبيل بودرة جاف لكل لتر من الماء نحتاج الى100-140 غرام من الزنجبيل الطازج او ملعقة كبيرة من الزنجبيل المجفف نحتاج الى 3-4 لترات من الماء نضع الماء على النار حتى يغلي نحضر الزنجبيل ويفضل عدم وضعة مباشرة في الماء لكن يوضع في قطعة قماش طبيعي

مثل القطن او الكتان ونضعه بعد غليان الماء.نخفف النار ونضعه ونتركه يغلي لمدة 3 دقائق بعد ذلك نطفئ النار ونقوم بعصر القماش جيدا..لا تستخدمي يدك لذلك ضعي الماء بعد ذلك في حوض او إناء يمكنك الجلوس فيه..الحوض فقط الأرجل تكون خارج الحوض لابد ان يغطيك الماء حتى ما قبل السرة غطي باقي جسمك الماء لابد ان يكون ساخن للدرجة التي تتحمليها.كلما برد الماء أضيفي من الماء الساخن ابقي في الحوض 15 دقيقة يفضل عمله كل أسبوع او عشرة أيام مرة يعمل في الليل قبل موعد النوم بـ10-20 دقيقة لابد ان يكون مر على الأقل ساعة على تناولك للعشاء ابقي جسمك دافئ بعد الانتهاء واذهبي الى فراشك فورا

ثالثا : الوصفات الطبية

ـ هناك عدة أنواع من المراهم الموضعية للمهبل وكذلك يوجد أنواع من الغسول تتنقع به المرأة في البانيو ولكن بصراحة لا اعرف أيا منها الا انني سمعت بها وحبيت اذكر ذلك .

ـ فيه جهاز يسمى **Electrograme – vaginale** تقوم دكتورة النساء تقوم بتدخيل الجهاز داخل المهبل وتشغله وفي نفس الوقت تطلب منك نوع من الرياضة يقوم الجهاز بتخطيط مثل تخطيط القلب تكون جلسات متعددة غير مؤلمة.

ـ وهذا جهاز آخر يباع في الصيدلية اسمه masseur electronique vaginale تقومين بتدخيله في المهبل وانت تستعملينه كل يوم ونسبة نجاحه من 60 الى 70 بامية في تضييق المهبل.وأخيرا عزيزتي لكي مني نصيحتين:

1. الرياضه ثم الرياضه ثم الرياضه وخصوصا المشي فهو يشد الجسم وخصوصا المهبل .
2. تغيير وضعية الجماع فهناك وضعيات تساعد على عدم توسع المهبل بع** بعض الوضعيات.

ملاحظه: اختلف الكثيرين على مدى فائدة الشبه والعفص فهناك من سبهما بشدة وهناك من مدحهما وانا اقول الأمر راجع للمرأه نفسها.

إنعاش شهوتك من جديد:

عندما تجدين نفسكي ياحواء تشعرين بالبرود نحو زوجكي او لاتستمتعي معه اثناء اللقاء الحميم، فيجب تدارك الوضع حتى لايلتفت الى غيرك ومنها:

1- رشي المناطق الداخلية بالماء الدافيء قبل الذهاب الى الفراش، لمدة خمس دقائق.
2- اكثري من اكل الجرجير(لو تعلم المرأة مافي الجرجير لو وضعته تحت السرير).
3- حاولي عدم لبس الملابس الداخلية اثناء النوم، ونامي على بطنكي.
4- اقرأي مايثيرك كقصة او رواية او رسالة من زوجك.
5- حاولي التفكير ليلاً ببعض المواقف الجنسية مع زوجكي ولو استدعى هذا الاستيقاظ لليوم التالي.
6- للفتيات المتزوجات حديثاً: ضعي قليلاً من مرهم(كي واي) فهذا يساعد على تخفيف الالم والاستمتاع مع الزوج.
7- اطلبي من زوجك ان يضع لكي المراهم المهبلية او التحاميل المهبلية وباقي المطهرات(فسوف تستمتعين بها كثيراً).

واني متأكدة من ان زوجكي بعدها سوف يقول(كسرتي ظهري).

تنبيه: الجرجير يحمل الكثير من الحديد المفيد لجسم المرأه ويعتبر فتمين قوي وذو حديين فالاكثار منه مضر ومن الاغذيه التي تفيد الجنس ايضا وتعتبر مملكته ((الخس وخاصه اوراقه الخضراء))

والسبانخ والبقدونس والكرفس بالنسبه للمأكولات التي تزيد الشهوه عند الرجل والمرأه خاصة المأكولات البحرية بصفه عامه وخاصة ((الربيان الجمبو+الأستكوزا)) وأيضا الحلاوة الطحينيه وهي المعلبات التي نشاهدها في السوبر ماركت كلها مقويه ومفيده بالجماع

ومن الحبوب القمح والفول السوداني ومنها ايضا الجزرالمتوسط الحجم الذي لونه احمر ضارب للصفره

ومن الاعشاب الجنسيه الجلنجان فهو مثير قوي للرغبه الجنسيه

والشمر فشرب مغلي الشمر ينبه الغدد الجنسيه.

والكاد الهندي((جوز الاريكا أو الفوفل))ويؤخذ مسحوقا بمعدل 4-6 جرامات ممزوجا بالعسل وهــو مــن الوصفات المنبهه والمقويه للجنس وتمنع الشعور بالتعب

وأما بالنسبه لوضع الكريمات في عملية الايلاج فالافضليه بدون وضع الكريمات وذلك لما يعطي قليل من الالم الذي يزيد المرأه تهيجا وشهوه وان وضعت منه اصبح الولوج سريعا وغير مثار

لجمال جسمك بعد الولاده :

يجب على كل سيدة أن ترعى الإهتمام بتناسق جسمها بعد الولادة ولا تستسلم لما يطرأ عليه من تغييــرات تفسد تناسقه والأمر بسيط جدآ وميسور وهو لا يتعدى تمرينات رياضية تؤديها المرأة بعد الولادة يوميــآ. وبذلك يمكن أن يعود جسم المرأة الى طبيعته بعد ثلاثة أشهر من الولادة. لأن التمارين الرياضية المناســبة يومياً تساعد على تقوية عضلات المعدة وارجاع الرحم الى وضعه الطبيعي السابق قبل الــولادة. وينـــصح أطباء النساء بممارسة هذه التمارين بلطف وتمهل حيث تكون العضلات في البداية طريـــة ومتمـــددة كمـــا ينصحون بالتوقف فورا عن أداء تلك التمارين عقب الشعور بأي تعب أو ألم ثم متابعتها بعد الراحة.

وتتلخص تلك التمارين فيما يلي :

اليوم الأول: إستلقي على ظهرك بوضع يكون الجسم والساقين ممدودتين بشكل مستقيم. ثم تنفسي ببطء مع مد الصدر. ثم اسحبي عضلات المعدة الى الداخل وشدي القسم الأسفل من الظهر الى الأرض. ثم إبقي فـــي هذا الوضع ثم استرخي.ثم أعيدي التمرين من مرة الى عشرة مرات.

اليوم الثاني: أمددي رأسك الى صدرك بحيث يلامس ذقنك الصدر، حاولي عدم تحريك أي جزء آخــر مــن جسمك. ثم أعيدي التمرين من خمس الى عشر مرات.

اليوم الثالث : إرفعي ذراعيك بشكل مستقيم فوق رأسك بحيث تتلامس اليدان.ثم ابقي ذراعيك مشدودتين ثم أنزليهما الى مستوى جسمك من جديد. ثم أعيدي التمرين من مرة الى عشر مرات.

اليوم الرابع: مارسي كل الحركات التي سبقت عدة مرات.

اليوم الخامس الى السابع: نامي على ظهرك وضعي وسادتين تحت رأســك وكتفيــك.ثــم إطــوي ســاقيك وابعديهما عن بعضهما قليلاً.ثم اضغطي بيديك على معدتك بشكل متطع. ثم ارفعي رأســك وكتفيــك وأنـــت تزفرين واضغطي بيديك على معدتك لبضع لحظات ثم استريحي.ثم كرري التمرين ثلاث مرات.

اليوم السابع: ارفعي ساقك فوق جسدك بحيث تلامس قدمك مقعدك.ثم أمددي ساقك بـــشكل مـــستقيم، ثـــم اخفضيها .وأعيدي التمرين بساقك الأخرى. ثم أعيدي التمرين بكامله مرة أخرى في اليوم نفسه. ثم اجلسي واطوي ساقيك وأبعديهما عن بعضهما قليلاً.ثم إشبكي ذراعيك أمامك. مع التنفس الطبيعي.ثم ميلي بحوضك بلطف نحو الأمام، بينما تميلين نحو الخلف الى أن تشعري بشد وتوتر عضلات معدتك.حافظي علـــى هـــذا الوضع قدر الامكان ثم استريحي.

اليوم السابع الى العاشر: دون أن تستعملي يديك ارفعي ساقاً واحدة الى أن تشكل زاوية قائمة مع جـسمك. حافظي على أسفل ظهرك مشدوداً الى الأرض.ثم أعيدي التمرين بكامله مستعملة ساقك الأخرى.ثم كـرري التمرين عشر مرات. ثم استلقي على ظهرك، مدي ساقيك ويديك.ثم ارفعي رأسك نحو اليمين ومـدي يـدك اليمنى نحو ساقك اليمنى ثم ارتاحي للحظة.ثم كرري المحاولة للجهة الأخرى.ثم حاولي الانحناء لكل جهـة، من مرتين الى ثلاث مرات قبل الاستراحة.

اليوم العاشر الى الرابع عشر: استلقي على ظهرك وضعي ذراعيك وراء رأسك بحيـث تلتقـي يـداكِ مـع بعضهما البعض.ثم ارفعي جسدك الى درجة 90 درجة أو زاوية القعود، وابقي ساقيك مثـل صـفين علـى الأرض. ثم اعيدي التمرين مرة واحدة كل يوم. ثم استلقي على ظهرك، إطوي ركبتيك وابعدي قدميك قلـيلاً عن بعضهما وامددي رأسك وكتفيك الى الأمام بحيث تستطيعين لمس ركبتيك بيديك، ثم استريحي. ثم كرري المحاولة عدة مرات.

ملاحظات هامة:

1. لا يمكنك ممارسة تمرينات رياضية للمعدة اذا أجريت لك عملية قيصرية إلا بعـد الـولادة بأسـبوعين، ويجب عليك استشارة الطبيب لمعرفة التمارين المناسبة لك.

2. عليك متابعة التمارين لمدة ثلاثة أو أربعة أشهر حتى يعود جسمك الى وضع ما قبل الحمل والولادة، مع العلم أن المدة تختلف من امرأة لأخرى،

أسباب كره المرأة للمعاشرة الجنسية ؟

كثير من الزوجات يسالن لماذا تاتيهن حالات يكرهن المعاشرة الجنسية ؟ وماهي الاسباب او الاوضاع التي تجعل الزوجة تكرة الجماع والمعاشرة الزوجية مع زوجها او قد تكرة شي اسم الجماع يوم ان ان تعاني ؟

الجواب : هذا سؤال جيد ويهم الازواج والزوجات ولابد ان يمرون علية وسوف اذكر الاسباب واعلق على كل سبب وهي كمايلي:

السبب الاول: الامراض النفسية كالقلق والاكتيئاب وايضا الاكتئاب مابعد الحمل والولادة كل هذة تجعل المرأة تكرة العالم كلة والدنيا مو بس تكرة المعاشرة لذا يجب ان يدركوا الرجال على ذلـك والمبـادرة بعـالجهن وليس التكفير في الخيانة او انهن مايحبوهن.

السبب الثاني: فترة التوحم وهي بدايات الحمل في شهورة الاولى قد تاتي المـرأة وكثيـر مليحـدث فـي المتزوجات حديثا وفي الطفل الاول ان تاتيها فترة الوحم وتتوحم بزوجها فتركة او تتوحم بالمعاشرة فتكرها ويفسرها الرجال انها عصيان وكره لهم ويوما صارت حالات طلاق وكان الحل عند الطبيب الذي يبشرة بـان زوجتة حامل وانها تعاني من فترة الوحم .

السبب الثالث: المشاكل الصحية في الجهاز الانثوي كالالتهابات والاالام التي تعاني منهـا الزوجـة اثنـاء الجماع والرجل يفتكر انها بسبب المعاشرة وهي الاالام مبرحة جداجـدا فلابـد ان يبـادر الازواج بعـلاج زوجاتهن خوفا من العدوى وايضا قد على مدى الايام تكرة الزوجة المعاشرة بالكلية وتكون حالة نفسية .

السبب الرابع: طريقة الزوج تعاملة مع زوجتة بطريقة الانزال والافراغ وكانها اناء للتفريغ يهمة نفسة فقط يجعلها فقط للمتعة من طرف واحد ويتجاهلها !! فمع مرور الشهور والسنوات تكرة الزوجة معاشرة زوجها وتكرة الجماع ببرمتها وتعاني من الاالام احتقان الحوض .

السبب الخامس: مشكلة الزوجة من اول ايام ليلة الدخلة تجدها لديها عقدة خوف من المعاشـرة الزوجيـة وخوفها من الامها وانها قد تموت بسببها فقد تزول هالتخوف والرهاب من ليلة الدخلة واول معاشرة وقـد تتضخم وتبقي مشكلة بالتالي تجد الزوجة تتهرب من المعاشرة وتتعذر بالكثير من الاعذار التي قـد تـشكك الزوج فيها .

السبب السادس: بعض المشاكل الهرمونية واعتلال الغدد عند بعض النساء قد يجعلها تتـاثر مـن قبولهـا للجماع ونسمع عن المرأة المسترجلة والمرأة التي تعاني من البرود الجنسي وهذة مشاكل هرمونية بحتة .

هذة بعض الاسباب التي ارها من نظري وقد تكون هناك اسباب اخرى امل ان تزودنا بها

إلتهاب المثانة بعد الجماع:

إلتهاب المثانة بعد الجماع يحدث بعد حوالى 36 ساعة أى بعد يوم ونصف من الجمـاع وإلتهـاب المثانـة يحدث نتيجة لدخول الميكروبات من قناة مجرى البول إلى المثانة بعد المعاشرة الجنسية فإذا تُركـت هـذه الميكروبات فإنها تتكاثر إلى الضعف كل عشرين دقيقة والتبول بعد الجماع ممكن أن يكون مفيداً جداً للوقاية من هذا الإلتهاب ولكن معظم السيدات يتبولن قبل الذهاب إلى النوم وقبل الجماع والمفروض هو العكس .

والنصيحة المفيدة هو أن تشرب السيدة من 3-4 أكواب من الماء بعد الجماع فهذ يؤدى إلى إدرار للبـول وخروجه متدفقاً من المثانة فى حوالى عشرين دقيقة وهذا يؤدى إلى التبول من 3 – 4 مرات أثناء الليـل ويعتبر كل هذا غسيلاً للمثانة وقناة مجرى البول ، فلا يعطى فرصة للميكروبات للنمو بل يدفعها إلى الخارج – طبعاً كثرة التبول أثناء النوم مزعجة ومقلقة للراحة ولكنها ثمن رخيص تدفعه المرأة مقابل ما تعانيه من إلتهاب المثانة ومتاعبه وتكاليفه .

ومن النصائح الأخرى تعاطى المضادات الحيوية بعد الجماع مباشرة ، ولكن تبقى الطريقـة الأولـى هـى الطريقة الأرخص والأحسن لحوالى 99 % من السيدات اللاتى يعانين من هذا الإلتهاب .

اسباب جفاف الفم اثناء الجماع:

تشكو بعض السيدات من جفاف شديد في الفم والحلق بعد بلوغهم ذرو النشوة أثناء المجامعة مع الازواج و يردن أن يعرفن سبب هذا الجفاف من باب العلم بالشيء فالجواب الشافي لذلك السؤال هوه أن هناك اكثـر من احتمال يجعل الأنثى تشعر بجفاف الفم والحلق وعلى فكرة الزوجة التي توصل الى هذه الحالة قد تحسد

عليها الزوجة لانها بلغت قمة الذروة أن أهم الأسباب هو قدرة الزوج على الاستمرار في ملاعبة زوجته وإشراكها في الكثير من الحركات المثيرة التي تزيد من ضربات القلب ومعدل التنفس مما يجعلها تتنفس من فمها كالمرأة الرياضية التي تشارك في مباريات العدو السريع الذي تجعلها تعرق وتفقد كمية من الماء مما يشعرها بالعطش والجفاف والحاجة إلى شرب الماء مثلما تفعل المرأة الرياضية التي تحمل معها زجاجة الماء أثناء ممارسة الرياضة كي تتجنب الجفاف.

وهناك أسباب محتملة أخرى من بينها زيادة إفراز الأدرينالين بعد هزة الجماع **orgasm**. وهذا الهرمون يفرزه الجسم في حالات الإثارة والتوتر ويتسبب هذا الهرمون في قلة إفراز اللعاب مما يؤدي إلى جفاف الفم.

أن بلوغ الذروة في ممارسة الحب يسبب الكثير من الحالات غير العادية في الجسم . فبالنسبة للمرأة تشعر بتقلصات في الحوض بسبب انقباضات الرحم. وقد يتسبب أحيانا في حدوث تشنجات في القدمين والأصابع بسبب انقباضات عضلات القدمين . وبعض الإناث يشعرن بحكة في الجلد خاصة في منطقة الصدر بسبب نشوة الجماع. وقد تؤدي هذه النشوة إلى الشعور بالصداع بسبب التغير في تدفق الدم المخ. ومن الممكن في بعض الأحيان أن تشعر المرأة بعد الجماع بنوبة عطش مستمرة بسبب احتقان مؤخرة الأنف.إلا أن الحقيقة الأساسية الثابتة هي أن النشوة لدى المرأة شعور رائع بمعنى الكلمة بغض النظر عن الأعراض البسيطة الأخرى

ثلاث طرق لمنع الحمل طبيعيا:

الاولي: ان يقذف زوجك عند الجماع خارج فرجك وهي طريقة تعتمد علي قدرة زوجك وارادته

ثانيا: عندما تاتيك الدورة وتنظفين منها يمكن لزوجك ان يمارس مع الجنس لمدة ستة ايام ثم بعد ذلك يمتنع عن ممارسة الجنس معك لمدة اثني عشرة يوما ثم بعد ذلك يمكن ان يمارس معك حتي بلوغك الدورة الاخري.

ثالثا: ان يستعمل زوجك الواقي الزكري وهو به سخونة عليك اثناء الجماع.